خۆت لە ترس ڕزگار بکە

زاڵبوون بە سەرنیگەرانی و سڕینەوەی لە ژیانی ڕۆژانە دا

نووسینی

جۆزیف ئۆکۆنۆر

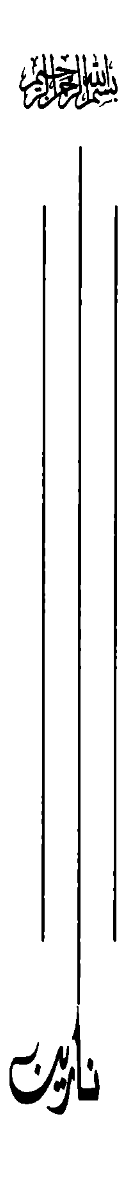
نووسەری پڕفرۆشترین کتێبی

متمانەکردن بە بەرنامەی زمانەوانیانەی دەماری

وەرگێڕانی بۆ کوردی

سەلاح سەعدی

نارین



خۆت لە ترس
ڕزگار بکە

نـــــــاوی کتێـــــــب	خۆت لە ترس ڕزگار بکە
نووســـــــــــــینی	جۆزیف ئۆکۆنۆر
وەرگێڕانی لە ئینگلیـزی بـــــۆ عـــــەرەبی	سوها نزیە کەرکی
وەرگێڕانی لە عـەرەبی بـــــۆ کـــــوردی	سەلاح سەعدی
نەخـشەسازی نـاوەوە	کۆمپیوتەری نارین (محمد علی)
نـۆرەو ســالّی چـاپ	یەکەم ٢٠١٣ز
ژمـــارەی ســـپاردن	(١٥٨٠)ی سالّی (٢٠١٣)ی پێدراوە

نارین

هەولێر: بازاڕی زانست بۆ کتێب و چاپەمەنی
website:www.nareenpub.com
E-mail: info@nareenpub.com
تەلەفۆن: ٢٥١١٩٨٢ ٦٦ (٠٠٩٦٤)
مۆبایل: ٠٠٩٦٤ ٧٥٠٤٠٦٤٦١٠

خۆت لە ترس ڕزگار بکە

زاڵبوون بەسەر نیگەرانی و سڕینەوەی لە ژیانی رۆژانەدا

نووسینی

جۆزیف ئۆکۆنۆر

نووسەری پڕفرۆشترین کتێبی

(متمانەکردن بە بەرنامەی زمانەوانیانەی دەماری)

وەرگێڕانی بۆ کوردی

سەلاح سەعدی



ڕاوبۆچوونی جۆراوجۆر سەبارەت بە کتێبی

(خۆت لە ترس رزگار بکە)

دەڵێن: مەزنترین هەستو سۆز خۆشەویستیو ترسەو بناغەی گشت هەستەکانی دیکەن. ترس سەرچاوەی زۆربەی ئەو هەستوسۆزانەن کەوا تاقیاندەکەینەوە. لەبەرئەوە، فێربوونی ڕێگەی بەرزەفتکردنی ترس، گرنگترین کارامەیی ژیانە کە لەسەر مرۆڤ پێویستە فێری ببێت.

جۆزیف ئۆکۆنۆر لە کتێبەکەی خۆیدا زانیاریی دەوڵەمەند و چەندان شێواز پێشکەش بە خوێنەران دەکات بۆئەوەی لە ترسی خۆیان بگەن و بیکەنە چەند هۆکارێکی ئەرێیی ژیانیان. ئەم کتێبە، وەك هەر کتێبێکی دیکەی جۆزیف، بەهرەی نووسەرەکەی پیشان دەدات کە وەهای لێدەکات بتوانێ هەزرە ئاڵۆزەکانیش سادە بکاتەوە و بەشێوازێکی ئاسان و کرداری، بیخاتە بەردەستی خوێنەران.

((من ئامۆژگاریی خەڵك دەکەم ئەم کتێبە بخوێننەوە، بەتایبەتیش رووی دەمم لەو کەسانەیە کە ژیانێکی سادەی ئەوتۆیان دەوێت کە متمانەبەخۆکردن باڵی بەسەردا بکێشێت.

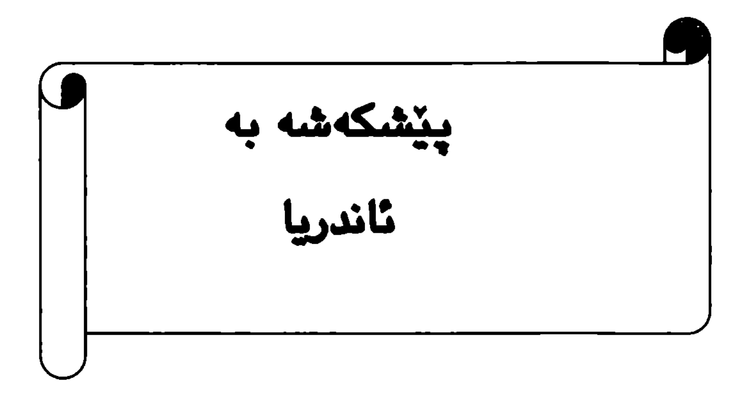
ڕۆڵف دیلتز، نووسەری کتێبی (ڕۆڵی ڕاوێژکار لە دروستکردنی هۆشیاری و گۆڕینی بیروباوەڕەکان لەمیانی پشتبەستن بە بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی.

((ئەم کتێبە ڕێنمایەکی روونە کە شێوازە پێشکەوتووەکەی جۆزیف ئۆکۆنۆر پشتڕاستدەکاتەوە لە ڕێنماییکردنی خوێنەران بۆ چۆنیەتیی زاڵبوون بەسەر ئەو ترسەی کە لە هەنووکەدا لە جیهاندا بڵاوبووەتەوە)).

سوماکنایت، ژنە نووسەری کتێبی (بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی).

کتێبی (خۆت لە ترس رزگاربکە) زانیاریی نوێ و گۆشەنیگایەکی جیاواز لەهەمبەر نیگەرانییەکانی ژیان دەخاتەڕوو. ئۆکۆنۆر لەم کتێبەدا زمانێکی بێ گرێوگۆڵی بەکارهێناوە و هێزی شیکردنەوەیی و هەستی ئاوێتەی یەکتری دەکات. چارەسەرکارانی دەروونی و بەڕێوەبەران و پسپۆڕانی زۆربەی بوارەکان دەتوانن سوود لەو راهێنانە کردارییانە وەربگرن کەوا کتێبەکە بۆ بەرزەفتکردنی ترس دەیانخاتە ڕوو.

مایکل کۆلگراسی نووسەر و وەرگری خەڵاتی بۆلیتزیرو راهێنەری بواری بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی.



پێشەکی

لە یانزەی ئەیلولی ساڵی ٢٠٠١دا لە ئینگلترا بووم و لەسەر کورسیەکی نەرمونۆڵدا دوای نیوەڕۆیانم بە خوێندنەوەی ڕۆژنامە بەسەر دەبرد. کتوپڕ کچەکەم هاتە ژوورەوەو پێمی گوت کەوا لە رادیۆ گوێبیستی هەواڵێك بووە و گوایە سەنتەری بازرگانیی جیهانی لەنیویۆرکدا رووخاوە. هەواڵەکە کەمێك سەیربوو، ئەمەیش وەهای لێمکرد گومان لە قسەکانی کچەکەم بکەم. بۆیە تەلەفزیۆنەکەم هەڵکرد بۆ ئەوەی بزانم چی بووە.

زۆربەی ئێستگەکانی تەلەفزیۆن چەند دیمەنێکیان پیشان دا کە ئێستا بووەتە دێوەزمەی هەموومان. ئێستگەکانی تەلەفزیۆن بەردەوامبوون لە پیشاندانی وێنە و دیمەنی ئەو دوو فڕۆکەیەی خۆیان بە تەلارەکەدا کێشا، دووبارەکردنەوەی ئەمەیش بووە هۆی عەنباربوونی ئەم دیمەنانە لە یادگەی خەڵکدا. هەستمکرد ئەم رووداوە تەنها دێوەزمەیەکە یانیش چوومەتە جیهانێکی دیکە کە هەمان بنەمای ژیانی بەسەردا پیادە نابێت. دیمەنەکە سەرسوڕهێنەربوو و وای لێمکرد ماوەی نیو کاتژمێر لە شاشەی تەلەفزیۆن رابمێنم و نەتوانم شوێنەکەم بەجێبهێڵم. ترسێکی زۆر دامیگرت. دواتر لە ژوورەکە چوومە دەرەوە و لە پرمەی گریانم دا.

دوای گوزەرکردنی هەفتەیەك بەسەر رووداوەکەدا، زۆر بەقووڵی بیرم لە رووداوەکە کردەوە. پرسیارم دەکرد کە ئاخۆ ئێستگەکانی تەلەفزیۆن و ئامرازەکانی دیکەی راگەیاندن چەند جار ئەم دیمەنە تۆقێنەرانەی داڕووخانی هەردوو تاوەرەکەیان پەخشکردووە. چەندە ئامرازەکانی راگەیاندن ئەو شریتە تۆقێنەرە ڤیدیۆییەیان بڵاوکردووەتەوە کە تیایدا فڕۆکەی دووەم خۆی بە تاوەرەکەدا دەکێشێت و وەك خەنجەر دەچێتە نێو جەستەی تەلارەکەوە، نازانم چەند جار دووبارە کرایەوە. بڕیارم دا چیدیکە تەماشای داڕووخانی دوو تاوەرەکە نەکەم، چونکە تەنها یەك جار تەماشاکردنی بەس بوو بۆ ئەوەی کاریگەرییەکی زۆرم لێبکات. تا دەمرم ئەم دیمەنەم

لەیاد ناچێت. بەڵێ بەم شێوەیە ترس دروست دەبێت. رەنگە ئامرازەكانی راگەیاندن كاتێ دیمەنی رووداوەكەیان پیشان دەدا هەولی وەدیهێنانی ئامانجێكی جوان و مرۆییانەیان دابێت، لەوانەشە رووداوەكان ئێستكەكانیان ناچاركردبێت. بەلام ئەم مەسەلەیە بەشێوەیەكی زۆر نەرێیی كاری لە دۆخی گشتیی دەروونیكرد، بەتایبەت دیمەنەكان لە یادگەی گشت كەسێك وەك نەخشی سەر بەرد زەحمەتە بسڕێنەوە.

دووبارەكردنەوەی هەر وێنە و دیمەنێكی تۆقێنەر و پڕ مەرگەسات دەبێتە هۆی ئەوەی لەیادگەدا بچەسپێت، لەبەرئەوە كاریگەرییەكی دوورمەودای دەبێت و لەگەڵ رامالینی داروپەردووەكەیدا هەر دەمێنێت. زۆربەمان وێنەی داڕووخانی هەردوو تاوەرەكە بۆ ئایندەش دەگوازینەوە و ئەم دیمەنەیش ئەوە پشتڕاستدەكاتەوە ئێمە لەو ئاسایشەدا نازین كە پێمانوابوو بالی بەسەر كۆمەڵگەكانماندا كێشاوە. جیهان كتوپڕ بووە شوێنێكی پڕ لە مەترسی و دوور لە ئاسایش.

ئەم رووداوانە راستەقینە و ترسێنەربوون و ناشمانەوێ لەیادیانبكەین. لێكەوتەی رووداوەكە لە ژیان و ئایندەماندا بوونی خۆی دەپارێزێت. بەلام لەگەڵ ئەمەیشدا چۆنیەتیی وەبیرهێنانەوەی رووداوەكە پرسێكی زۆر گرنگە. خۆكێشانی هەردوو فڕۆكەكە بە هەردوو تاوەرەكە بووە هۆی مردنی هەزارەها كەس و رووخانی زۆربەی تەلارەكان. بەلام رووداوەكە شتی گرنگتریشی وێرانكرد، ئەویش حەسانەوەی دەروونیو دلارامیمان بوو.

هەر سەرنشینێكی بێگوناهی نێو فڕۆكەكە و ئەوانەیش كە لە ئەنجامی داڕووخانی تەلارەكەدا گیانیان لەدەست دا، چیرۆكێكی پڕ لە تراژیدیان و رۆلێكی گرنگیان لە تۆقاندمان و زالبوونی ترس بەسەر ژیانماندا هەیە. سروشتی رووداوەكەیش وەهابوو كە خەلكانێكی زۆر نەوێرن سواری فڕۆكە بن (ئاستی داواكاریی سەفەركردن بە فڕۆكە لەدوای رووداوی یانزەی ئەیلول دابەزی و بارودۆخی زۆربەی كۆمپانیایەكانی فڕۆكەوانی

تێکـچوو و هەنـدێکیان دەسـتیان لـەم کـارە هـەڵگرت). هـەروەها رووخـانی هـەردوو تاوەرەکـە وەهـایکرد لـە تـەلارە بـەرزەکان بترسـێن (نرخـی تـەلار و باڵاخانـەکان بەشـێوەیەکی سەرسوڕهێنەر دابـەزی). هەنـدێك کەسـی وەهـا لێکـرد لـە موسـڵمانان بترسـن‌و زۆربـەیان لـەکاتی خـەوتنی منداڵەکانیانـدا بـەدیار منداڵانیانـەوە ئێـشکیان دەگرت‌و لەخۆیان دەپرسی ئاخۆ جیهانەکەیان چی بەسەر دێت؟.

لەمیانی بیرکردنەوە لەو مەسـەلانەی سەرچاوەیان لـە رووداوە تۆقێنـەرەکانی وەك هێرشکردنە سەر سەنتەری بازرگانیی جیهانی گرتـووە، دەتـوانین لـە زۆر لایـەنی تـرس بکەین. رووداني هەر رووداوێکـی هاوشـێوە، دەبێتـە هـۆی ترسـان لـەو ئایندەیـەی کـە هەمان هەڵوێستی تۆقێنەر و نیگەرانی لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت.

خۆ رزگارکردن لە ترس

ئەم کتێبە لە خولگەی بابەتی ترسدا دەخولێتەوە و جەخت لەسەر چۆنیەتیی دەربازبوون لەو هەستە دەکاتەوە. ترس دوو جۆرە: خەیاڵی و راستەقینە.

سەبارەت بە ترسی خەیاڵی، ئەوا دەستچنی خەیاڵە، چونکە تاك چەند رووداوێك دادەهێنێت کە نە لە راستیندا رووی داوە نەیش روودەدات. یەکەم ئامانجی ئەم کتێبە رێنماییکردنی روون و کردارییانەی خوێنەرانە بۆ چۆنیەتیی زاڵبوون بەسەر ئەم نیگەرانییە نا واقیعییە.

هەروەها جۆرە ترسێکی دیکەی خەیاڵیش هەیە، ئەویش جۆرە ستەمکارەکەیە و بە ترسی کۆمەڵایەتی ناوزەد کراوە. نیگەرانی بە دۆخی ژیانی تاك کاریگەر دەبێت و بەپێی ئەم بارودۆخانەیشەوە کەم و زیاد دەکات. لەم رۆژگارەی ئێستەدا زۆرتر نیگەرانین، چەندان رووداو هەن کە لەهەمبەر ئایندەماندا نیگەرانمان دەکەن، مەترسی باڵی بەسەر جیهاندا کێشاوە و لە ماڵ و خانەوادەکانیشمان زۆر نزیکبووەتەوە.

ژیانمان بۆئەوە ئاراستەی خۆی وەرگرتووە کە جگە لە وەدیهێنانی ئامانجە خواستراوەکانمان چەندان شت بەدەست بهێنین، ئەمەیش سوودێکی زۆری هەیە، بەلام ئەم پێوەرانە لە خراپی و تەگەرە بەدەر نین. زۆربەی جار ئەگەر بێت و سەرکەوتن وەدینەهێنین و خەونەکانمان نەهێنینەدی و دەسەلاتێکی رەها و متمانە بەخۆکردنمان نەبێت، هەستدەکەین بەدەست کەموکورتی و ناتەواویەك دەناڵێنین. لەم دۆخانەیشدا هەست بە شکستخواردن دەکەین، ئەمەیش گرفتاری نیگەرانیەکمان دەکات کەوا زۆربەمان هەستی پێدەکەین.

ئامانجی دووەمی ئەم کتێبە راڤەکردنی ئەو کەشە خنکێنەرەیە کە پڕە لەو نیگەرانیەی نایەڵێ هەست بە حەسانەوە و ئارامیی دەروونی بکەین و خەو لە چاوانمان

دەڕفێنێت و دڵمان دەگرێت و خواردنمان بۆ ناخورێت. هەروەها لەم کتێبەدا هەوڵ دەدەم بگەمە ئەو پێشنیارانەی کە ڕەنگە بۆ ژیانێکی پڕ لە ئاشتی لە جیهانێکی بێ دەردیسەری و نیگەرانی تا ئاستێکی بەرز یارمەتیمان بدەن.

بەڵام سەبارەت بە ترسی ڕاستەقینە، ئەوا هەستکردنێکی بەرگریکار و خۆپارێزییە و لەکاتی ڕووبەڕووبوونەوەمان بە مەترسی بەردەوام سەرهەڵدەدات. ئامانجی سێیەمی ئەم کتێبە ڕێنماییکردنی فێرخوازانە بۆ چۆنیەتیی بەکارهێنانی ترسی ڕاستین وەك هۆکارێکی پاراستنی ئاسایش.

ئەم کتێبە کردارییە و سەبارەت بە پرسی ترس چەندان چارەسەر دەخاتەڕوو، ئەمەیش لەمیانی پیشاندانی ڕێگەی سادەی زاڵبوون بەسەر نیگەرانی دەبێت، بەڵام خۆ هەر بەوەندەیش دەستهەڵناگرێت، بەڵکو جەخت لەسەر بەرزکردنەوەی ئاستی ژیانیش دەکاتەوە، ئەمەیش ئامانجی چوارەمیەتی کەوا هەوڵی بۆ دەدات. کاتێك مرۆڤ لە ترسی بێبنەما و ناڕاستین ڕزگار دەبێت، بەدرێژایی ژیانی هەست بە حەسانەوە و ئارامیی دەروونی دەکات، بەبێ ئەم ئارامی و حەسانەوەیەش، ناتوانێت چێژ لە ژیانێکی بێکۆسپو تەگەرە وەربگرێت.

لەم کتێبەدا مۆرکی کەسیی خۆم لە گشت کتێبەکانی دیکەم زیاتر ڕەنگدەداتەوە، چونکە لەسەر نووسەر پێویستە لە نووسینێکی کتێبێکی وەهادا کە ئامانجی ڕێنماییکردنی خوێنەرە بۆ گەشەکردنی کەسی، بگەڕێتەوە ئەزموونەکانی ژیانی خۆی. لەبەرئەوە، لاپەڕەکانی ئەم کتێبە زۆرێك لە نموونەی تیادایە کە ئەزموونی کەسیی خۆمن و زۆربەشیان تایبەتن بە کۆچکردنم لە ئینگلتراوە بۆ بەرازیل.

به‌رنامه‌ی هزرییانه‌ بۆ ئه‌زموونه‌كانی هه‌ستی

ئه‌م كتێبه‌ پشت به‌ زۆرێك له‌و زانیاریانه‌ ده‌به‌ستێت كه‌ به‌هۆی به‌رنامه‌ی هزرییانه‌ بۆ ئه‌زموونه‌كانی هه‌ستی هه‌ڵێنجراون. ئه‌م شێوازه‌ شیكردنه‌وه‌ییه‌ش له‌نێوه‌ڕاستی هه‌فتاكان له‌لایه‌ن گراینده‌ر و ریچارد باندلێر له‌ ئه‌مریكا داهێنراوه‌. ئامانجی ئه‌م به‌رنامه‌ڕێژییه‌ شیكردنه‌وه‌ی كه‌سێتیی مرۆڤه‌ له‌گه‌ڵ جه‌ختكردنه‌وه‌ له‌سه‌ر هه‌ستوسۆزو هزره‌كانی ناوه‌كی. هه‌روه‌ها تاوتوێی چۆنیه‌تیی ئه‌نجامدانی گشت كارێك ده‌كات و هه‌وڵیش ده‌دات هۆی جیاوازبوونی تاكه‌كان له‌ كارامه‌یی و به‌هره‌كان لێكبداته‌وه‌، هه‌رچه‌نده‌ زۆربه‌شیان هه‌مان مه‌عریفه‌یان هه‌یه‌ و هه‌مان كاریش ئه‌نجام ده‌ده‌ن. به‌رنامه‌ڕێژیی هزری بۆ ئه‌زموونه‌كانی هه‌ستی، به‌ ئامانجی شرۆڤه‌كردنی كه‌سانی به‌هره‌مه‌ند داهێنراوه‌ بۆئه‌وه‌ی بزانرێ ئه‌و كارانه‌ چین كه‌ وایان لێده‌كات كه‌سانی نائاسایی (داهێنه‌ر) بن، دوای گه‌یشتنیش به‌م زانیارییه‌ ده‌توانرێ كه‌سانی ئاسایی و باویش فێری ئه‌م كارامه‌ییانه‌ بكرێن، چونكه‌ ئه‌م كارامه‌ییانه‌ كاریگه‌رییان به‌سه‌ر چه‌نده‌ها شت هه‌یه‌ كه‌وا له‌ ژیانماندا ئه‌نجامیان ده‌ده‌ین و له‌هه‌مان كاتیشدا لێكدانه‌وه‌شیان بۆ ده‌كات.

چۆن ترس له‌ ده‌روونماندا دروست ده‌بێت؟ چۆن ترس فێرده‌بین؟ هۆی چییه‌ كه‌ هه‌ندێك كه‌س به‌رده‌وام ده‌ترسن و كه‌سانی دیكه‌ش هه‌رگیز هه‌ست به‌ ترس ناكه‌ن، هۆیه‌كه‌ی بۆ فێربوونی ترس ده‌گه‌ڕێته‌وه‌. ئه‌مه‌ مانای ئه‌وه‌ نییه‌ ترس هه‌ستێكی ئاساییه‌ و تۆقین له‌ ده‌روونی ئه‌و كه‌سه‌دا په‌خش ناكات كه‌وا تاقیی ده‌كاته‌وه‌، به‌ڵام تێگه‌یشتنمان له‌ ترس– و له‌به‌رئه‌وه‌ی هه‌ستێكه‌ و خۆمان له‌ ده‌روونماندا به‌رهه‌می ده‌هێنین– مه‌سه‌له‌یه‌كه‌ و یارمه‌تیمان ده‌دات لێی ده‌رباز بین. به‌رنامه‌ڕێژیی هزریانه‌ی ئه‌زموونه‌كانی هه‌ستی رێگه‌ به‌وه‌ ده‌دات به‌سه‌ر ترسدا زاڵبین و ده‌روونیش له‌ زۆربه‌ی هۆكاره‌ ورووژێنه‌ره‌كانی نیگه‌رانی رزگار بكه‌ین.

مرۆڤ بۆ ئەم بەرنامەڕێژییەی کە لەنێو ئەم کتێبەدا هاتووە پێویستی بە ڕاهێنانێکی تایبەت نییە بۆئەوەی بتوانێت ناوەڕۆکی ئەم کتێبە پیادە بکات، لەم کتێبەدا لێکدانەوەیەکی تێروتەسەل بۆ ئەو هزرانە کراوە کە تایبەتە بە بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی، ئەمەیش شێوازە شیکردنەوەییەکە بۆ خوێنەران ئاسان دەکات. هەروەها لە دوابەشی کتێبەکەدا زانیاریی زۆرتری تایبەت بەم بابەتە هاتووە.

نێومرۆك و بەشە جۆراوجۆرەكانی كتێبەكە

بەشی یەكەم تاوتوێی ترس دەكات و هەردوو جۆرە ترسەكەیش شەنوكەودەكات و جەخت لەسەر سەرچاوە و چۆنیەتیی فێربوونی ترس و گفتوگۆكردنی خەڵك لەبارەی ترس دەكاتەوە.

بەشی دووەم ستراتیژی كرداری و ئاسان پێشكەش دەكات و یارمەتیدەری رزگاربوونە لە ترسی خەیاڵی، رەنگە ترس لەهەمبەر مەسەلەیەك بێت كە لەوانەیە لە ئایندەدا دروستببێت وەك نیگەرانیی لە خوێندنەوەی وتارێك لە بۆنەیەكدا. جا هەرچەندە كاتی ئەو بۆنەیە نزیكبێتەوە كەسەكە پتر هەست بە ترس دەكات. هەروەها مرۆڤ لەو یادەوەریانەش دەترسێت كە لە رابردوودا ئازاریان داوە. رابردووی بەئازار كاریگەریی لە ئێستە دەكات و هەستی ترس دروستدەكات و بەسەر ژیانی مرۆڤەكەدا زاڵدەبێت و نایەڵێ بەشێوەیەكی ئاسایی بژیەت. چەندان تەكنیك هەن كەوا بۆ زاڵبوون بەسەر ترسەكان كار دەكەن.

لەم كتێبەدا دوو بەش هەن تاوتوێی ترسەكانی كۆمەڵایەتی و چۆنیەتیی شكلگیربوون و ئەو رێگەیانە دەكەن كە پێویستە بۆ خۆ لێ رزگاركردنیان بگیرێتەبەر. ئەم تەكنیكانە یارمەتیدەری مرۆڤە بۆ ئەوەی بەسەر ئەو نیگەرانی و گرژیەدا زاڵبێت كە لە ژیانی رۆژانەیدا هەڵدەقوڵێت. لە بەشێكی دیكەدا باسی گۆڕانی ژیانی تاك و ئەو هۆكارانە دەكات كەوا دەیترسێنن و نایەڵن ئەو گۆڕانانە دروست بكات كەوا حەزیان لێدەكات. زۆربەی جار حەز دەكەین بڕیارێك بدەین یان هەنگاوێك هەڵێنین، بەڵام ترسان لە لەدەستچوونی ئەو حەسانەوەیەی كە لەسەری راهاتووین و چۆنیەتیی گونجانمان لەگەڵ ئەم وەرچەرخانە، بەتایبەت كاتی راگوزەریی نێوان هەردوو قۆناغ ئاماژە بە شڵەژان و دەستوپێبزركردن دەكات بەهۆی نەمانی ئەو دۆخەی كە لەسەری

ڕاهاتبووین و ئەو دۆخەیش کە تازە هاتووەتە پێش. لەو کاتیدا، مرۆڤ هەست دەکات کە لەنیوەی ڕێگەدایە و ناتوانێت بگەڕێتەوە دواوە.

بەشی سێیەم باسی ئەو ترسە ڕاستەقینەیە دەکات کە وەك باوە ئاماژە بە زەروورەتی دوورکەوتنەوە لە مەترسییەکان و هەڵێنانی هەنگاوی دیاریکراو دەکات بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو مەترسییە. هەروەها ئەو بەشە جەخت لەسەر چاندنی هۆشیاری دەکاتەوە لە دەروونی بۆ ئەوەی خوێنەران بتوانن لەکاتی بوونی مەترسی و خۆلادان لە مەترسییەکە دەستنیشانی مەترسییەکان بکەن. لەمیانی ئەم بەشەدا خوێنەر دەتوانێت ترس بە دۆست دابنێت نەك دوژمن، چونکە هەست بەوە دەکات کە ترس وەك هۆشدارییەکە و هەستێك نییە ژیان بکاتە دێوەزمەیەکی بەردەوام. جگە لەم مەسەلەیەش، ئەم بەشە پلانێك بۆ ناسین و دەستنیشانکردنی ئەو کەسانە دادەنێت کە مەترسیی لەسەر ژیانی مرۆڤدا دروست دەکەن. بەشێك هەیە لەپێناو پاراستنی ئاسایش و دڵارامی، بۆ چۆنیەتیی متمانەکردن بە باوەڕ و مەزەندەکردن ڕێنمایی خوێنەر دەکات. هەروەها بەشێکی دیکە ئامانجی فێرکردنی خوێنەرانە بۆ چۆنیەتیی دیاریکردنی ڕێژەی سەرکێشی لە هەر مەسەلەیەکدا.

بەشی چوارەم، بەشەکانی پێشوو پوختدەکاتەوە و چۆنیەتیی سوود وەرگرتن لەترس و هۆکارەکانی بۆ خۆێنەر ڕووندەکاتەوە لەپێناو خۆ دەربازکردن لە ترس. هەروەها بەشێکی دیکەش هەیە باس لە کۆنترۆڵکردنی هەستی هەراسانبوون لە ترس دەکاتەوە، ئەم بەشە جەخت لەسەر گرنگیی ئەو بیرکردنەوە دروستە دەکاتەوە کەوا بەو هۆکارانە کاریگەر نابێت کە دەبنە هۆی دروستکردنی نیگەرانی. لەبەشی کۆتایشدا چەندان ستراتیژ پێشکەش دەکات کە دەبێ لەپێناو زاڵبوون بەسەر ئەو ترسانەدا پیادە بکرێن کە مرۆڤ خۆی دروستیان دەکات و زۆربەی جار بێبنەما و ناڕاستینن، جا ئەگەر لەسەر ئاستی تاکەکەسی بێت یانیش لەسەر ئاستی کۆمەڵایەتی.

ئامانجی ئەم کتێبە بەتەنها یارمەتیدانی مرۆڤ نییە بۆ ڕزگاربوون لە ترس، بەڵکو ڕێوانێکیشە بۆ چۆنیەتیی چێژوەرگرتن لە بەختیاری و حەسانەوەی دەروونی و دوور لە ژیانی پڕ ترسی خەیاڵی.

لە کۆتایی نووسینی ئەم کتێبەدا لە ٢٦ ی کانونی یەکەمی ساڵی ٢٠٠٤دا کارەساتی تسۆنامی رووی دا، لەنزیك زەریای هیندی زەمینلەرزەیەك بە پلەی ٩,٤ ریختەر روویدا. زەمینلەرزەکە لەماوەی چل ساڵی رابردوودا بە بەهێزترین دادەنرێت کە رووبەری پتر لە ٧٠٠ میلی نێو قووڵایی زەریای هیندی گرتەوە. ئەمەیش بووە هۆی ئەوەی تسۆنامی دە مەتر بەرزبێتەوە و خێراییەکەی بگاتە ٥٦٠ میل لە کاتژمێرێکدا. ئەمەیش لافاوێکی زۆر تۆقێنەری لە ئەندۆنوسیا و تایلەند و هیند و سریلانکا دروستکرد و زیاتر لە ١٢٠ هەزار کەس بەهۆی تسۆنامییەوە گیانیان لەدەستدا و ماڵی هەزارەهای دیکەش وێران بوو. دوای ئەم مەرگەساتە زانایان سەر لەنوێ ئەوەیان خستە ڕوو کە دەبێ کۆمەڵگەکانمان پتر خۆیان بۆ مەرگەساتی هاوشێوە و خۆگونجاندن لەگەڵی ئامادە بکەن.

ئەم تسۆنامیەش مەرگەساتێکی دیکە بوو کە خەڵکانێکی زۆر ئازار و مەینەتییەکی زۆریان بەدەستیەوە چەشت، هەریەکێکیش لەو کەسانە ئەزموونێکی کەسییان هەیە کە باس لە ئازایەتی و زیان و وێرانی دەکات. ئەم مەرگەساتە سروشتییە جگە لە مەرگەساتەکەی سەنتەری بازرگانیی جیهانی بەدیاردەکەوێت و ڕووداوە تۆقێنەرەکان کار لە دۆخی دەروونیی تاکەکان دەکەن. بەڵام ئەم تراژیدیایانە وەهامان لێدەکەن پتر هاوکاریی یەکتری بکەین بۆئەوەی بەیەکەوە دژی ترس و نیگەرانی بجەنگین. دەبێ تا ئەوپەڕی توانا حەسانەوەی دەروونی بۆ ژیانمان دەستەبەر بکەین، ئەمەیش ئامانجی ئەم کتێبەیە. هیوادارم هەموو بەشەکان لە وەدیهێنانی ئەم ئامانجەدا سەرکەوتن وەدەستبهێنن.

سوپاس و پێزانین

من زۆر قه‌رزاری ئاندریا لایجیزی هاوسه‌رمم چونكه‌ زۆر هانمی دا و یارمه‌تیمی دا له‌گه‌ڵ زۆرێك له‌ ترسه‌كان و قۆناغه‌ راگوزه‌ركانی ژیانمدا خۆم بگونجێنم. هه‌روه‌ها زۆرترین و جوانترین سوپاس و رێزم ئاراسته‌ی ریچارد باندلیر و جۆن گرایندەر ده‌كه‌م كه‌ (به‌رنامه‌ڕێژیی هزریی بۆ ئه‌زموونه‌كانی هه‌ستی)یان داهێنا. هه‌روه‌ها سوپاسی نیكۆلاس بریلی نووسه‌ر ده‌كه‌م كه‌ بۆ پێشخستنی ئه‌م كتێبه‌ یارمه‌تیمی دا تا گه‌یشتینیه‌ شێواز و قاڵبه‌ كۆتاییه‌كه‌ی. له‌كاتی نووسینی ئه‌م كتێبه‌دا زۆر چێژم له‌ مۆسیقای گۆرانییه‌كه‌ی (مۆلێر دوسان پلاس) وه‌رگرت كه‌ گۆرانییه‌كی زۆر غه‌مهێنه‌ و (مانا) ئاوازه‌كه‌ی داناوه‌. هه‌روه‌ها چێژم له‌ پارچه‌ مۆزیكه‌كان و گۆرانیی دیكه‌ی سانتانا و ئه‌نتۆنیۆ و جوبیم و روبی و ولیامز و دامیین رایس و سارا ماكلوهان وه‌رگرتووه‌.

جۆزیف ئۆكۆنۆر

سان پاولۆ، شوبات/ فبرایری ٢٠٠٥

بەشی یەکەم
تاقیکردنەوەی ترس

حەوت یاسایەکەی ترس

١. ترس هەستێکی بنەڕەتی مرۆڤە و مەبەستی پاراستنی کەسەکانە.

٢. ترس بەهۆی ڕووداوێکی واقیعی و ئەو ترسەیە کە بەهۆی ئەو ڕووداوەوە لە خەیاڵگەماندا پێکدێت.

٣. بنەڕەتی گشت ترسەکان ترسە لە لەدەستدانی کەسێك یان شتێکی گرنگ لە ژیانماندا.

٤. ترس دوو جۆرە: ترسی ڕاستین و خەیاڵی. ترسی ڕاستین کاردانەوەیەکی سروشتییە بۆ مەترسییەکانی ئێستا. بەڵام جۆری دووەم دەستچنی خەیاڵە.

٥. هەستکردن بە ترس هەستێکی ڕاستینە جا هۆیەکانی هەرچی بن.

٦. گشت جۆرەکانی ترس ئامانجێکیان هەیە و کاریگەریی ئەرێیان لەسەر ژیانی مرۆڤدا هەیە.

٧. دوو جۆرە ترسی زگماکی مرۆڤ بەرزەفت دەکەن، ئەوانیش: ترس لە کەوتن و ترس لەوەی خەڵکانی دیکە وازی لێبهێنن. بەڵام ترسەکانی دیکە، بەهۆی یەکێك لەم هۆکارانەی خوارەوە لە دەروونی تاکدا گەشە دەکەن:

- چاودێریی خەڵکانی دیکە.
- هێدمەکانی ژیان.
- دووبارەکردنەوەی ئەو ئەزموونەی کە ترس دەوروژێنێت.
- زانیاری پەیداکردن لەسەر ترس.

٨. ڕەنگە ترس لەیەکێك لەم دۆخانەی خوارەوەدا کەمە چێژێك ببەخشێت:

- ئەگەر هەستبکەین کە هەڵوێستەکە بێ مەترسییە.

- ئەگەر لەوە دڵنیابین کە مەترسییەکی ڕاستەقینە نییە.

- ئەگەر درك بەوە بکەین کە هەڵوێستەکە دوای ماوەیەکی دیاریکراو کۆتایی دێت.

٩. مرۆڤ دەتوانێت خۆی ترس بۆ خۆی دروستبکات.

دەروازەی یەکەم

پێناسەی ترس

(ترس ژوورێکی تاریکە و بیری نەرێنی لێ پەیدا دەبێت)

مایکل بریچارد

ترس چییە؟ هەستکردن بە ترس مانای چییە؟ ترس هەستێکی سەرەکیی مرۆڤە و مەبەستیش لێی پاراستنی ئێمەیە. ترس هەستێکی زۆر گرنگ و قێزەونە و لەو کاتەدا دووچارمان دەبێت کە پێمانوابێت رووبەڕووی مەترسی دەبینەوە. رەنگە ترس راستەقینە یانیش خەیاڵی و بێبنەما بێت. زۆربەی جار پێشبینیی مەترسی ناکەین، لەبەرئەوە، لەوکاتەدا هەست بە ترس دەکەین کە رووبەڕوومان دەبێتەوە.

ترس گوزارشتێکی داماڵراوەو لە کاردانەوەی جەستەیی سەرهەڵدەدات کاتێ دەبیستین‌و هەستدەکەین و دەست لە شتێك دەدەین و تامێك دەکەین و بۆنی شتێك دەکەین. رەنگە ئەو شتەی کە هەستەوەرەکانمان تاقیی دەکەنەوە مەسەلەیەکی راستەقینەی نێو دەوروبەرمان بێت، لەوانەشە دەستچنی خەیاڵمان بێت. بناغە و رەگی ئەم هەستە هەرچۆنێك بێت، ئەوا ترس شتێك نییە موڵکی ئێمە بێت بەڵکو مەسەلەیەکەو ئەنجامی دەدەین .

یاسای یەکەمی ترس

ترس هەستێکی سەرەکیی مرۆڤە. مەبەستیش لێی پاراستنی تاکەکانە

ترس هەستێکی جوان و خۆش نییە. ڕەنگە زۆر کەم یانیش زۆر توند بێت تا دەگاتە ئاستی خورپەی دڵ و تێکچوونی گەدە. ئەم هەستەیش لەو کاتەدا ڕووبەڕوومان دەبێتەوە کە لە شەودا گوێمان لە دەنگێکی کتوپڕ بێت یانیش لەو کاتەی دەزانین پەنجەرەکە کراوەتە هەرچەندە داشمانخستووە. ترس دەتوانێت دووچاری سستی و بێهێزیمان بکات، ڕەنگە پاڵمان پێوە بنێت بەبێ بیرکردنەوەی پێشوەختە ڕەفتارێك بکەین. ڕەنگە مرۆڤ لەوپەڕی حەسانەوە و خاوبوونەوەبێت و دواتر درك بەوە بکات کە لەبیری کردووە دۆسیە کەسییەکەی کۆمپانیاکەی دابخات. ئەوسا زۆر بەخێرایی لەسەر کورسییەکەی هەڵدەستێت. ڕەنگە مرۆڤ بەشێوەیەکی پلەپلە هەست بە ترس بکات، بۆ نموونە: هەرچەندە وادەی دکتۆری ددان یان وادەی وتاردان نزیکبێتەوە، نیگەرانییەکەی پتر دەبێت. بنەمایەکە ئەوەیە کە مەترسی دەبێتە هۆی بەرزترین نمرەکانی ترس، هەرچەندە کتوپڕ و یەکسەریش بێت، کاردانەوەکە زۆر خێراتر دەبێت.

دوو هۆکارە سەرەکییەکەی ترس

ترس دوو هۆکاری سەرەکیی هەیە، یەکەمیان هۆکاری نێو دەورووبەری مرۆڤە، دووەمیش چۆنیەتیی تێگەیشتنی مرۆڤە لەو هۆکارە و خەیاڵکردنانەی کە لەکاتی تاقیکردنەوەی ئەو هۆکارەدا لە زەین و ئەندێشەیدا پەیدا دەبێت.

یاسای دووەمی ترس

ترس بەهۆی ڕووداوێکی واقیعی و ئەو مانایەوە دروستدەبێت کە لەئەنجامی ئەو ڕووداوەدا لە خەیاڵگەماندا دەچەسپێ.

چەندان نموونە هەن کە ئەم کردەیە ڕووندەکەنەوە.

بەکێشکردن

وەها خەیاڵ بکەن کە بەتەنها بەڕێدا دەڕۆن بەبێ ئەوەی بیر لە هیچ شتێکی دیاریکراو بکەنەوە. شەویش وردە وردە باڵی بەسەر جیهاندا کێشاوە و هەندەی نامێنێ بکەونە نێو چاڵێکی قووڵەوە. کتوپڕ لە کاتێکی گونجاو دەوەستن، دڵتان بە توندی و خێراییەکی سەرسوڕهێنەر لێدەدات. کۆی ئەم شتانە لەماوەی کەمتر لە نیو چرکە ڕوودەدات. ئەو دوو هۆکارە سەرەکییەی کەوا لە ژینگەی دەرەکیدا کاریگەرییان لەئێوە کردووە چاڵ و ساتمەکردنەکەیە. بۆیەش هەست بە ترس دەکەن چونکە کتوپڕ ڕووبەڕووی مەترسیی کەوتن و ئازار دەبنەوە. کەوتن گرنگترین هۆکارە کە هەر لە منداڵییەوە منداڵی ترساندووە.

ترس لە کەوتن جۆرێکە لە ترسە ڕاستەقینەکان. ئەم ترسە پەیوەندیی بە مەترسیی ڕاستەقینەی کتوپڕ و ڕووداوێکی هەنووکەییەوە هەیە. زۆریش گرنگە چونکە لە مەترسی و ئەگەری گرفتاربوون بە ئازار بەدوورتان دەخاتەوە.

ئێوە درك بە هێزی بەکێشکردن دەکەن، بۆیە زۆر بەخێرایی بەرلەوەی کات ڕێگەتان پێبدات بیر لەمە بکەنەوە بڕیار لەسەر گەڕانەوە دەدەن. چاوەڕوانی ئەوە ناکەن یان بیر لە مەسەلەکە ناکەنەوە یان هەوڵ نادەن بڕیار لەسەر ئەوە بدەن کە لەسەرتان پێویستە بکەونە نێو چاڵەکەوە یان نا، بەڵکو زۆر بەخێرایی ڕەفتار دەکەن و دوای

کاردانەوە ئامانجدارەکەی خۆ پاراستن لە مەترسی، خەیاڵکردنەکان زۆر بەخێرایی دێن. دوای کاردانەوەکە دەست بە خەیاڵکردنی مەسەلە راستەوخۆیەکان دەکەن و زۆربەی جاریش وێنای کەوتنەکە دەکەن و ئەوەش وێنا دەکەن کە دووچاری چ ئازار و ئێشێك دەبنەوە. دواتر بیر لە مەسەلەی دیکەی پێویستی وەك ئاگاداربوونی ئایندەیی دەکەنەوە کاتێك لە شوێنێکی تاریکدا دەبن، هەروەها رەنگە هەست بە تووڕەیی بکەن چونکە کەسێك چاڵێکی وەهای لێداوە بەبێ ئەوەی هێمایەکی ئاگادارکردنەوە دابنێت. ترس و تووڕەیی دوو هەستن لە زۆربەی کاتەکاندا بەیەکەوە دێن. لەم نموونەیەدا دووچاری مەترسی دەبنەوە بەڵام لە ئاسایشدا دەمێننەوە. بەهۆی هۆکاری کاریگەرەوە هەستکردن باڵ بەسەرتاندا دەکێشێت، دوای ئەمەیش خەیاڵ لەبارەی ئەوە دەکەن کە ئاخۆ لەوانەبوو چی رووبدات.

شوێنی چۆڵکراو

نموونەیەکی دیکەتان بۆ دەهێنمەوە، وا خەیاڵ بکەن کە لە نیوەشەوێکدا لە شوێنێکی تاریك و چۆڵن. گوێتان لە تەپەی پێی دوای خۆتان دەبێت. ئاوڕ لە دواوە دەدەنەوە و کەسێکی نامۆ و زەبەلاح دەبینن کە پاڵتۆیەکی رەشی پۆشیوە و بەخێرایی دواتانکەوتووە. بەهۆی تاریکیشەوە روخساری بەجوانی بەدیارناکەوێت. ئێوە پێ هەڵدەگرن و خێرا دەڕۆن، ئەویش بەخێرایی دواتاندەکەوێت.

هەستی ترس داگیرتان دەکات و پرسیار دەکەن لە شەوێکی وەها تاریك و درەنگدا چی ئێوەی هێناوەتە ئەم شوێنە تاریك و چۆڵەوە. ڕێگەکەی دیکە درێژترە بەلام تاریك نییە و خەڵکانێکی زۆر گوزەری پیادا دەکەن. لەو کاتەی لە شوێنە تاریکەکەدان کاتێ بیر لە رووداوەکان دەکەنەوە، هزر و خەیاڵی سەیر ونامۆ دێتە مێشکتانەوە. هەستدەکەن دەبەنگن و پرسیار لە بارەی ئەو پاڵنەرە دەکەن کە وەهای لەو پیاوە کردووە بەخێرایی دواتان بکەوێت. پرسیار دەکەن ئاخۆ چی روودەدات ئەگەر هاوار بکەن، هیوای ئەوەیش دەخوازن چەکێکتان پێبوایە.

بە ڕێگەکەدا گوزەر دەکەن. پیاوەکەیش وەك ئێوە بە ڕێگەکەدا گوزەر دەکات. ئەوسا پێ هەڵدەگرن و خێراتر رادەکەن.

ئەمە هەلومەرجی راستەقینەی ساتی هەنووکەییە. هیچ شتێك رووی نەدا بەلام رەنگە دۆخەکە مەترسیدار ببێت. ترس پاڵتان پێوەدەنێت رابکەن و بیر لەوە دەکەنەوە کە ئاخۆ چی روودەدات، هەنگاوی گونجاویش هەڵدێنن. وەهاتان پێباشترە خەڵك بە دەبەنگتان بزانن نەك بکەونە بەر ئێش و ئازارەوە. ئەم ترسە راستەقینە و هەنووکەییە: رەنگە مەترسییەکی راستەقینە هەبێت، بەلام دەرفەتی ئەوەتان نییە چاوەنوارین بۆ ئەوەی بزانن ترسەکە راستەقینەیە یان نا. ترس ئاوێتەیەکە لە چەندان

هۆکاری دەرەکی و ئەو خەیاڵانەی پەیوەندییان پێیەوە هەیە. ئەگەر هاتوو پیاوە غەوارەکە هێرشتان بکاتە سەر ئەوا ترسەکە توند و یەکسەر و راستەقینە دەبێت.

چۆن بڕیار لەسەر ئەوە دەدەن ئاخۆ هەلومەرجەکە بەراستی مەترسیدارە؟ ئایا هەوڵ دەدەن خۆتان لە مەترسییە راستەقینەکە یان خەیاڵییەکە بەدوور بگرن؟ رەنگە ئەمەتان بۆ روون نەبێتەوە، وەهایش باشترە هەنگاوی گونجاو هەڵبهێنرێت جا رێژەی واقیعیبوونی رووداوەکە هەرچۆنێك بێت. لەم نموونەیەدا دەبینین ترسەکە سوودبەخشە، چونکە مرۆڤ هان دەدات چەند هەنگاوێك هەڵێنێت بۆ ئەوەی لە دۆخە مەترسیدارەکە هەڵبێت.

خۆهەڵدان و دابەزین بە پەڕەشووت

فەرموون ئێوە و نموونەی سێیەم. بڕیار دەدەن بە پەڕەشووت خۆتان هەڵبدەن بۆ ئەوەی هەندێ پارەتان دەستکەوێت و بیبەخشنە کۆمەڵە و ڕێکخراوەکانی خێرخوازی. ڕاهێنان دەکەن و فێری ئەوە دەبن کە چۆن بەشێوەیەکی دوور لەمەترسی خۆتان هەڵدەن. گوڕوتاوێکی زۆریشتان بۆ ئەم مەسەلەیە هەیە. هەروەها لەهەمبەر ئەو کەسانەشدا هەست بە خۆشی و حەسانەوە دەکەن کە لەگەڵ ئێوە خۆیان هەڵدەدەن و بە خۆئامادەکردنیش بۆ ئەم سەرکێشیە پڕ لە مەترسییە دڵخۆشن بۆ ئەوەی هەندێ پارەتان دەستکەوێت و بیدەنە کۆمەڵەکانی خێرخوازی.

کاتی خۆهەڵدانەکە نزیک دەبێتەوە، ئەمەیش واتان لێدەکات شەوی پێش خۆهەڵدانەکە خەوتان لێنەکەوێت. بە گوڕوتاوەوە لەخەو بێدار دەبنەوە و لەگەڵ نزیکبوونەوەتان لە شوێنەکە ترستان پتر دەبێت و هیوا دەخوازن ئوتومبێلەکە تێکبچێت یان فڕۆکەکە بەهۆی کەشوهەوای نەگونجاوەوە نەتوانێت بفڕێت. سواری فڕۆکە دەبن و لەمە ناترسن بەڵکو لە خۆهەڵدانەکە و بەجێهێشتنی ئەو ئاسایشە دەترسن کە لەنێو فڕۆکەکەدا هەستتان پێدەکرد. پێدەکەنن و بەشێوەیەکی سروشتی ڕەفتار دەکەن بۆ ئەوەی کەسانی دەورووبەرتان هەستنەکەن ئێوە دەترسن.

لەکاتی بەرزبوونەوە بە مەودای بەرزیی (٧) هەزار پێ، ئامادە دەبن خۆتان هەڵبدەن و لە ترسان هەڵبلەرزن. بۆچی ئەمە ڕوودەدات؟ چونکە خەیاڵگەتان وەهای لێکردوون بیر لەو ڕووداوانە بکەنەوە کە ڕەنگە ڕووبدەن، وەك کەوتنە سەر زەوی و زیانبینین ئەگەر بێت و پەڕەشووتەکە نەکرێتەوە یان قاچتان بشکێت ئەگەر بەشێوەیەکی هەڵە بنیشنەوە. پێشتر لە فڕۆکەوە خۆتان هەڵنەداوەتە خوارەوە، ئەمەی ئێستەش بە کارێکی شێتانە دەچێت. بەلام دڵنیان لەوەی کە ڕاهێنانەکەتان بەپێی پێویست بووە و متمانەتان بە ڕاهێنەرەکەتان هەیە. هەست بە باوەڕبەخۆبوون

دەکەن بەوەی کە لایەن و وردەکارییەکانی خۆ هەڵدان و چۆنیەتی ئەنجامدانی دەزانن، متمانەی تەواوتان هەیە کە پەڕەشووتەکە جێگەی مەترسی نییە و دەتوانن بیکەنەوە. گرنگ ئەوەیە خۆتان هەڵبدەن، چونکە خەڵکانێکی زۆر پارەیان بەخشیوە بۆ ئەوەی ئێوە بتوانن بیبەخشنە ڕێکخراوەکانی خێرخوازی. هەروەها عیزەتی نەفستان نایەڵێ پاشەکشێ بکەن، لەبەرئەوە، زۆر بەقووڵی هەناسە هەڵدەمژن و پشت بەخودا دەبەستن و خۆتان هەڵدەدەن.

پەڕەشووتەکە دەکرێتەوە. دوای چەند ساتێك بەسەلامەتی دەنیشنەوە و خەیاڵێکی سەرسوڕهێنەر باڵتان بەسەردا دەکێشێت کە ترسەکەتان لەبیر دەباتەوە.

ئەم نموونەیە ئاماژە بە ترسی پێش خۆهەڵدان دەکات، چونکە ئەوەتان دێتە بەرچاو کە لەوانەیە رووبدات، ترسەکە پەیوەندیی بەوە نییە کە روودەدات، چونکە دەستچنی خەیاڵی خۆتانە.

ڕەنگە خۆ هەڵدان مەترسیدار بێت. نیشتنەوە بە پەڕەشووت وەرزشێکی مەترسیدارە و ئەوانەی ئەنجامی دەدەن هەندێك جار ڕووبەڕووی ئازار دەبنەوە و ڕەنگە گیانیشیان لەدەست بدەن. لەبەرئەوە، ترسەکەتان بنەمایەکی لۆژیکیی هەیە. بەڵام خۆ بەباشی ڕاهێنانتان کردووە و دەتوانن بەسەلامەتی بنیشنەوە. حەزی بەخشینی پارە پاڵتان پێوەدەنێت کارەکە ئەنجام بدەن، هەرچەندە جۆرە سەرکێشییەکی تیادایە، بەڵام ئێوە باوەڕی تەواوتان بەوە هەیە کە توانای خۆهەڵدانتان هەیە. ترسەکە لەم دۆخەدا دەستچنی خەیاڵتانە.

کاتێك خۆتان هەڵدەدەن، هەست بە گوڕوتاوێکی گەورە دەکەن کە مرۆڤ بەزەحمەت دەتوانێت لە هەستی ترسی جیابکاتەوە (ئەگەر پەڕەشووتەکە نەکرێتەوە ئەوسا هەست بە ترسێکی هەنووکەیی و ڕاستەقینە دەکەن).

سەرمووچە و بەرزکردنەوە

نموونەیەکی دیکەتان بۆ دەهێنمەوە. فەرمانبەرێك ساڵێك بەسەر دەوامکردنی لە کۆمپانیایەك تێپەڕیوە و هەستدەکات پێویستی بە سەرمووچە و بەرزکردنەوە هەیە، چونکە کارەکانی بەسەرکەوتوویی ئەنجام داوە و هاوسەرەکەیشی دووگیانە و هەردووکیان بۆ منداڵەکەیان پێویستیان بە پارەی زیاتر هەیە. لەبەرئەوە پێویستە داوا لە بەڕێوەبەرەکەی بکات مووچەکەی زیادبکات. بەڕێوەبەرەکەی ڕەقەکارە و زەحمەتە قسەی لەگەڵ بکرێت. هەروەها هەست بە بارودۆخی خەڵك ناکات و درکیان پێناکات و کەس ناتوانێت داوای بەرزکردنەوەی مووچەی لێبکات. فەرمانبەرەکە ئەو سیفەتانەی بەڕێوەبەر دەزانێت، ئەمەیش دەیترسێنێت نەوەك داوایەکەی ڕەتبکرێتەوە و دووچاری سەرکۆنەکردن و وەدەستنەهێنانی ئامانجەکەی ببێتەوە. ئەم شتانە روویان نەداوە بەلام خەیاڵگەکەی پاڵی پێوە دەنێت بیری لێبکاتەوە، ئەمەیش خەوی لێ تاڵدەکات و هەوڵ دەدات خۆی ئامادە بکات بۆئەوەی لە ڕۆژی داهاتوودا چاوی بە بەڕێوەبەرەکەی بکەوێت.

ئەم جۆرە ترسە خەیاڵییە و وەك ترسی ئەو کەسەیە کە دەیەوێ لە ئاسمانەوە بە پەرەشووت خۆی هەڵبدات، فەرمانبەرەکە لە ئایندەیەك دەترسێت کە خۆی وێنای کردووە. بەلام ئەم نموونەیە ئاماژە بە مەترسییەك دەکات کە هەڕەشە لە ژیان و تەندروستی ناکات، بەڵکو هەڕەشە لە متمانەبەخۆکردن و گەورەیی دەروونی دەکات. ئەو لەو شتە دەترسێت کە ڕەنگە ڕووبدات نەك ئەوەی ڕوودەدات. ئەو نازانێت چی ڕوودەدات، بەلام دەرەنجامەکە بۆ ئەو گرنگە.

پێش کۆبوونەوەکە و لەکاتی کۆبوونەوەکەیش هەست بە ترس دەکات، ئەمەیش کار لە کارامەییەکەی دەکات بۆ باوەڕپێهێنانی بەڕێوەبەرەکەی بەوەی کە مووچەکەی بەرزبکاتەوە. لەبەرئەوە ڕەنگە ترس ببێتە هۆی شکستهێنانی ئەرکەکە. گشت ئەو شتانەی دەیەوێ ئەنجامی بدات خۆ ئامادەکردنە بەباشترین شێوازی ڕێتێچوو بۆ ئەوەی باوەڕ بە بەڕێوەبەرەکەی بهێنێت. هەروەها دەبێ لەوە دڵنیابێتەوە کە لە

نۆخێکی دەروونیـی زۆر باشـە. ئەگـەر مووچـە بەرزکردنەوەکـە بـۆ ئـەو گـرنگ نـەبێت مەسەلەکە نەیدەترساند. مەسەلەکە بەقەد خانەوادەکەی گرنگە، چونکە ترسەکەی لەم نۆخەدا پەیوەندیی بە وردەکارییەکانی ژیانییەوە هەیە.

ترسان لە مار

دوا نموونەتان بۆ دەهێنمەوە. پیاوێك لە مار دەترسا و بۆ تەماشاکردنی فیلمێك چووە سینەما و زۆریش چێژی لێ وەردەگرت، پاڵەوانەکە بە دیواری چاڵێکەوە هەڵواسرابوو کە پڕبوو لە ماری ژەهراوی. ئەوسا پیاوەکە هەستی بە ترسکرد و نەیتوانی فیلمەکە ببینێت بەتایبەت دیمەنی مارەکان. نەیتوانی درێژە بە تەماشاکردنی فیلمەکە بدات و لەسەر کورسییەکەی هەڵساوە و زۆر بەخێرایی هۆڵی سینەمایەکەی بەجێهێشت.

ئەم جۆرە ترسە خەیاڵییە، چونکە پیاوەکە لە سینەمایەکەدا ڕووبەڕووی مەترسییەکی ڕاستەقینە نەبوویەوە، بەڵام ئەوەی بینیبووی زۆر کاری لێکردبوو. هۆکارێکی کاریگەر هەبوو کە وەهای لێکرد بترسێت، لەوانەشە ئەم پیاوە لەسەردەمی منداڵیی خۆیدا ئەزموونێکی ناخۆش و توندوتیژی لەگەڵ مارەکاندا هەبووبێت.

ئەم نموونانە ئەوە بەدیاردەخەن کە هۆکارەکانی دەرەکی و خەیاڵکردن و وێناندن بەیەکەوە، کار بۆ دروستکردنی ترس دەکەن و لەهەندێ کاتیشدا هۆکاری دەرەکی تاکە هۆکاری ترسە، ڕەنگە خەیاڵکردن و وێناندنەکانیش هۆکاری یەکەم بێت کەوا کاریگەریی لەسەر دروستکردنی ترسی مرۆڤدا هەبێت. بەڵام زۆربەی دۆخەکانی ترس، دەرەنجامی هەردوو هۆکارن بەیەکەوە.

هۆکاری هاوبەشی ئەم نموونانە ترسانە لە لەدەستدانی شتێك: ژیان، تەندروستی، مەسەلەیەکی گرنگ، ڕێز و گەورەیی دەروون و زیان، لە گرنگترین هۆکارەکانی ترسن.

یاسای سێیەمی ترس

بناغە و سەرچاوەی گشت ترسێك، ترسانە لە لەدەستدانی کەسێك یان مەسەلەیەکی گرنگی ژیانمان.

پێڕەوکردنی بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی، لە پێناو ڕووبەڕووبوونەوەی ترس

ئـەم شـێوازە پەیوەنـدیی بـە چـۆنیەتیی پێکهـاتنی ئەزموونـەکان و چـۆنیەتیی تێگەیشتنیەوە هەیە لە ئەقڵ و جەستە و چۆنیەتیی گوزارشت لێکردنی.

ئـــەم شـــێوازە وابەســـتەی هـــزر و ئەندێـــشەمانە، بـــۆ ئـــەوەی ئـــەزموون و تاقیکردنـەوەکانمان ئـەنجام بـدەین و وەڵامدانـەوەمان لەهەمبـەر جیهـانی دەرەکیـدا هـــەبێت، هەســـتەکانمان بـــەکاردێنین. هـــەروەها هەســـتەکانمان لـــەنێو هزرمانـــدا بەکاردەهێنین بۆ ئەوەی بیر لەو ئەزموونانـە بکەینـەوە. بـەپێی شـێوازی بەرنامەڕێـژی هـزری بـۆ ئەزموونـەکانی هەسـتی، بیرکردنـەوە پـشت بـە بـەکارهێنانی هەسـتەکان دەبەستێت بەشـێوەیەکی ئەندێشەیی. ئێمـە پـشت بـەو وێنـە و دەنگـە ئەندێـشەییانە دەبەستین کە هەستوسۆزەکان بەهۆیـەوە بەرهـەم دێـن. ڕەنگـە ئـەم وێنـە و دەنگانـە چەند پرسێك بـن و لـە ئـەزموونی پێـشوو یـان چـەند پرسـێکەوە سەرچـاوە بگـرن کـە خۆمان وێنای دەکەین.

شێوازی بەرنامەڕێژکردنی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی، هـەوڵی تێگەیـشتنی ئـەو مانایانە دەدات کە دەیانبەخشینە هۆکارە ترسێنەرەکان. ئەم شێوازە پەیوەندیی بەوە نییە بیر لە چی دەکەینـەوە بـەڵکو پەیوەنـدیی بـە چۆنیەتیی کاریگـەری دروسـتکردن لەسەر ئەو شتانەوە هەیە کەوا بیریان لێدەکەینەوە. واتا کاریگەری دروستکردن لەسەر ترس و چۆنیەتیی دروستبوونی ئەم هەستە لە میانی بیرکردنەوەماندا. چـۆن دەتـوانین

لێکدانەوە بۆ ترسی هەندێك خەڵك بکەین لەهەمبەر بەرزاییەکان و سەگ و باڵاڕۆیەکان (مصعد) لەکاتێکدا هەندێك کەسی دیکە لێی ناترسن؟ بۆنموونە: پیاوێك لە سەگێك دەترسێت چونکە بیرکردنەوەی لە سەگەکە دەبێتەهۆی خەیاڵکردن و وێناندنی حەپین و هێرشکردنی بۆ سەر خەڵك. ڕەنگە درك بەو وێنەیە نەکات کە خەیاڵی بۆ دەکات، بەڵام درك بەترسەکەی خۆی دەکات. ڕەنگە وێنەکە دەرەنجامی ئەزموونێك بێت کە لەکاتی منداڵیدا گوزەری پیادا کردووە کاتێك ڕووبەڕووی سەگێکی کەتە و دڕ بووەتەوە، هەروەها لەوانەیە نەتوانێت ئەم ئەزموونە لەبیر بکات. ئەوەی گرنگی و بایەخی بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی پتر دەکات ئەوەیە کە ئەم شێوازە لێناگەڕێت یادەوەرییە بەئازارەکان بگەڕێنەوە. بەهۆی ئەم شێوازەوە مرۆڤ دەتوانێت وێنایەکی دیکە بۆ سەگەکان پێکبهێنێت، ئەمەیش حەسانەوە و دڵارامییەکەی لەهەمبەر سەگدا زۆرتر دەکات.

دەتوانین ئەم شێوازە بەسەر گشت جۆرەکانی دیکەی ترسیشدا پیادە بکەین. بەرنامەڕێژیی هزریانە بۆ ئەزموونەکانی هەستی ئاماژە بەوە دەکات کە ئێمە ترسەکانمان بەهۆی ئەزموون و خزموکەسان و هاوڕێیان و ئەو زانیارییە هەڵئەوە وەردەگرین کە گوێبیستی دەبین. ڕێبازی بەرنامەڕێژیی هزریانە بۆ ئەزموونەکانی هەستی، لەمیانی گۆڕینی شێوازی بیرکردنەوەمان یارمەتیمان دەدات خۆمان لە ترسەکانمان رزگاربکەین. ترس و نیگەرانی لەمیانی شێوازی بیرکردنەوەمان پەیدا دەبێت نەك لەمیانی ئەو شتەی بیری لێدەکەینەوە. ئەم کتێبە ئەو ستراتیژانە دەخاتەڕوو کە پشت بەم شێوازە دەبەستن و هەوڵی ڕزگاربوون دەدەن لە ترس.

ڕێبازی بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی، شیمانەی ئەوە دەکات کە رابردوو کار لە هەستوسۆزی ئێستەمان دەکات. وێنە و دەنگ و هەست و چێژ و بۆنەکان ئەو شتانەن کە پەیوەندییان بە دۆخی دەروونیی مرۆڤەوە هەیە، ڕەنگە لە

دەوروبەری دەرکیشدا هەبێت وەك وردەکارییە ڕاستینەکان، لەوانەشە دەستچنی خەیاڵ بێت. ئەم وردەکارییانە لەمیانی ئەزموونەکانی ڕابردوو یان لەمیانی دووبارەبوونەوەی ئەم ئەزموونانە لە ژیانماندا پێکدێن.

ئەم وێنەو زانیارییە وردە هەستییانە بناغە و سەرگەی خوو وخدەکانن و ڕەنگە بینەهۆی دروستکردنی هەستوسۆزی ئەرێیی و نەرێیی. لەمیانی بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی دەتوانین درك بە وردەکارییە هەستییەکان بکەین و دواتریش کاردانەوەی گونجاو لەهەمبەریاندا پێکبهێنین.

زمان و کاردانەوەکانی جەستەیی

لەم ڕێبازەدا پشت بە زمان و چۆنیەتیی باسکردنی ئەزموونەکان دەبەسترێت. ئەم وەسفە لەهەمبەر ئەم ئەزموونانەدا ئاماژە بە چۆنیەتیی هەستمان دەکات. گۆڕانی ئەو وشانەی کە بۆ وەسفکردنی ئەزموونەکان بەکاریاندەهێنین، دەبنە هۆی گۆڕینی هەستوسۆزەکان، بەتایبەت لە دۆخەکانی قسەکردنی خودی و خۆ دواندن کە زۆربەی جار پاڵ بە مرۆڤەوە دەنێت بترسێت.

هەروەها ئەم ڕێبازە پشت بە کاردانەوەکانی جەستەیی دەبەستێت لەو کاتەی هەست بەترس دەکەین، وەك کاردانەوەکانی هەناسە تەنگبوون و ژانی گەدە. چەندان ڕێگە هەن بۆ ئەوەی نەك تەنها ترسی هەنووکەیی و کتوپڕ بەرزەفت بکەین بەڵکو لەهەمان کاتیشدا بەهۆی ئەو ڕێگەیانەوە کاریگەری لەو هەستوسۆزانەیش بکەین کە ترسەکەیان دروستکردووە. مرۆڤ لەم دۆخانەدا دەتوانێت ببێتە کەسێکی هێمنتر. جا ئەم ڕێبازە ئەو هۆکارانە دەخاتە بەردەستی مرۆڤ بۆ ئەوەی لەترس دەربازبێت، هەروەها لەو بیرکردنەوەیش دەربازبێت کە ترس دروستدەکات.

جەستە و ترس

هۆی ترس هەرچی بێت، بەشێوەیەکی ڕوون لە جەستەدا بەدیاردەکەوێت. ناتوانین بەشێوەیەکی ئەندێشەیی بترسین لەو کاتەی ترس، جەستە بە ئەقڵ و هۆکارە ترسێنەرەکان دەبەستێتەوە.

هەستکردن بەترس چۆن پەیدا دەبێت؟ چی ڕوودەدات؟ هەندێك توێژینەوە هەن ئاماژە بە چەند هۆکار و نیشانەیەکی جەستەیی دەکەن کە پەیوەندییان بەو هەستەوە هەیە.

وەها خەیاڵ بکەن لە دەرەوەی پەنجەرەدا تارماییەك دەبینن و دەنگێکی ترسێنەر دەبیستن و لەشەودا بەتەنها دانیشتوون و تەماشای تەلەفزیۆن دەکەن. ڕەنگە ئەمە

شتێك بێت و هەڕەشە لە سەلامەتیمان بکات، لەبەرئەوە مێشك و دەمار لـەم دۆخانـەدا زیاتر کاریگەریی لێدەکرێت.

هۆکارە کاریگەر و وروژێنەرەکە لـە گوێـچکەوە بـۆ چـاو و ئەندێشە دەگوازرێتـەوە. لەوێشەوە کاردانەوەیەکی جەستەیی کـە خـۆی لـە ئەعـصابدا دەبینێتـەوە دەسـت بـە پەیدابوون دەکات. ئەم دەمارانە دەجولێن و جوولەکـەیان لـە ئەقڵـەوە دەسـتپێدەکات چـونکە لـەوێوە ئەوشـتانە شـیدەکرێنەوە کـە مـرۆڤ دەیانبینێـت و دەیانبیـستێت و دواتریش بە ئەزموون و یادەوەرییەکانی رابردووەوە گرێدەدرێن.

ئەگەر توانیتان خود دڵنیا بکەنەوە بەوەی کە هۆکارە کاریگەر و وروژێنەرەکـە هـیچ ولتایەکی نییە، ئەوا دەمار پێی کاریگـەر نابێـت، ئەگـەر لەمـەیش دڵنیـا نـەبوون، ئـەوا ئـەقڵ بەشـێوەیەکی گـەورەتر کاریگـەر دەبێـت و کاریگەرییەکـەش شـوێنی دیکـەی مێشکیش دەگرێتەوە، ئەمەیش دەبێتە هۆی ئاگایی و خۆپاراستنێکی زۆرتری مرۆڤ.

ئەو شوێنەی لە ئەقڵدا زۆر کاریگەر دەبێت و لە دۆخێکی وەهـادا گرنگـە، شـوێنێکی تایبەتە لە مێشك کـە تایبەتـە بـە هـزر و بەرپرسـی دروسـتکردنی ترسـە. ئەگـەر ئـەم ئەندامە لەئەقڵ لابـرا، مـرۆڤ هەسـت بـە تـرس ناکـات و ناتوانێـت لێکەوتـەکانی ترسـی خەڵکانی دیکەش ببینێت. ئەندامە ئەندێشەییەکە بۆ گەڕان بەدوای ئەو شتانەی کـە لـە دەورووبەرمانـدا ترسـێنەرن لـە ئامادەییـەکی بـەردەوام دایـە. کاتێـك ئەندامەکـە بـە هۆکـارێکی دەرەکـی کاریگــەر دەبێــت، کاردانــەوەی جەســتەیی و ئەندێــشەیی و هەسـتکردنی جۆراوجـۆر دروسـتدەکات. چـونکە ئەندامـە بـەو بەشـانەی ئەقڵـەوە پەیوەسـتە کـە بەرپرسـی جوولـە و سیـستمی دەمـارین. لەبەرئـەوە هەسـتکردنەکان بەشێوەیەکی جەستەیی لەسەر روخسار و جەستەدا بەدیاردەکـەون و زۆربـەی جـاریش لـەپێناو سەرنجڕاکێـشان لەهەمبـەر ئـەو شـتانەی کـە لـە دەورووبەرمانـدا دەگـوزەرێن، ماوەی چەند چرکەیەك لەکار دەوەستێت.

ڕووبەڕووبوونەوە یان هەڵاتن؟

دەرەنجامی ئەم مەسەلەیە ڕووبەڕووبوونەوە یانیش هەڵاتنە، ئەمەیش زۆر بەخێرایی و بەبێ بیرکردنەوە دەگوزەرێت. هایپۆسلامۆس لە ئەقڵدا کار لەو ڕژێنانە دەکات کە ئەو مادە کیمیاییانە دەردەدەن کە ڕێژەی ئەدرینالین و کۆرتیزۆل لە خوێندا بەرز دەکەنەوە. ئەوسا، مرۆڤ هەست بە ژانی گەدە و گۆڕانەکانی دیکەی جەستە دەکات. هایپۆسلامۆس چەند مادەیەك دەردەدات کە وەك دەرمانی هێورکەرەوەی ئازار کاردەکەن، ئەمەیش ڕێگە بۆ مرۆڤ خۆشدەکات بەرگەی ئێش و ئازار و هەراسانی بگرێت. ئەم دەردراوانە کار بۆ پترکردنی ئاگایی و خۆپارێزیی مرۆڤیش دەکەن، چاوی مرۆڤ زەقدەبێتەوە ئەمەیش بۆ ئەوەیە باشتر ببینێت. ئەوسا هەست بە مووچڕکە دەکەین و هەستەوەرەکانمان هەستیارتر دەبن. بەشێوەیەکی زۆرتریش هەست بە شەپۆڵ و با و ئەو شتانە دەکەین کەوا دەستیان لێ دەدەین. هەروەها هەستی بیستنیشمان بەهێزتر دەبێت و ژێیە دەنگییەکانیشمان گرژ دەبن، ئەمەیش وادەکات دەنگمان بەرزتر و بەهێزتر بێت. خوێنێکی پتریش دەچێتە نێو ئەو ماسوولکانەی قەبارەیان گەورەترە و ئەستووتربوونی ماسوولکەکانیش دەمارەکانی خوێن فراوانتر دەکات. لێدانی دڵ پتردەبێت و فشاری خوێن بەرز دەبێتەوە. هەناسەدانمان خێراتر و قووڵتر دەبێت بۆئەوەی بتوانین ئۆکسجینێکی پتر بخەینە نێو خوێنەوە، ئەمەیش وادەکات ماسوولکەکان هەستیارتربن. ئەوسا، ئامادە دەبین هەنگاوی گونجاو هەڵبهێنین. لەکاتی نەمانی مەترسیەکەشدا، هێمن دەبینەوە. بەڵام گەڕانەوە بۆ دۆخی سروشتی کاتێکی زۆرتری پێدەچێت و ئاگایی و تەقیەکردنمان چەند خولەکێکی دیکە دەخایەنێت. لێکەوتە جەستەییەکانی تایبەت بە ترس، هەمان لێکەوتەی کاتی تووڕەبوونن، هەروەها دەردراوە هۆرمۆنییەکانیشیان هەمان دەردراون. ئەمە بەڵگەیە بۆئەوەی کە هەندێك کەس تەنانەت لەکاتی نەمانی مەترسییەکەشدا توندوتیژ دەبن، بۆنموونە: وێنای ئافرەتێك بکەن کە لەگەڵ منداڵەکانیدا بەپێ دەڕۆن، یەکێك لە منداڵەکانی دەستی خۆی رادەپسکێنێت و دەچێتە

ناوەندی شەقام و پێش ئوتومبێلێك. ئوتومبێلەکە لەکاتی گونجاو دەوەستێت و منداڵەکە سەلامەت دەبێت. دایکەکە باوەش لە منداڵەکە دەدات، بەڵام ڕەنگە بەسەریشیدا بقیژێنێت. کاردانەوەی کاتی ترسانەکە وەهای لێکردووە ئەمە بکات.

کاردانەوەکانی جەستەیی لە هەردوو دۆخی ترسی خەیاڵی و ڕاستەقینەدا یەك شتن. هەمان مادەش لە جەستەدا دەردەدرێن، جەستە لە هەردوو دۆخەکەدا خۆی بۆ هەڵاتن ئامادە دەکات. بەڵام یەك جیاوازی هەیە ئەویش ئەوەیە کە ترسی خەیاڵی پێویستی بە کاردانەوەیەکی تایبەت بە مەترسییەکی ڕاستەقینە و کتوپڕ نییە. کاردانەوەکان لە دۆخەکانی مەترسیدا سوودبەخش و کاران نەك لە ژیانی ڕۆژانە. کاتێك ترس خەیاڵییە، زۆر پێویستە جەستە بە ئاگا و زیتەڵە بێت. هەر ئەمەیشە نیگەرانی و گرژی دروستدەکات، چونکە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و نەمانی توانای هەرسکردن. هەروەها کار لە سیستمی بەرگریی جەستەش دەکات. بیرکردنەوەیش ئیفلیج دەکات چونکە خوێن دەچێتە ماسولکە قەبەکان و لە مێشك دوور دەکەوێتەوە.

هەندێك کەس دووچاری نیگەرانی و گرژی بوونەتەوە، ئەمەیش دەبێتە هۆی سەرئێشە و هێڵنجدان، هەروەها هەستی بینینیشیان لێڵ دەبێت و پشتیان ژان دەکات و دڵیان دەکوتێ و بەخراپی خواردن هەرەس دەکەن. گرژیی درێژخایەن شتێکی باش نییە چونکە ترس پتر دەکات. لەپێناو پاراستنی سەلامەتیی جەستەییدا زۆر گرنگە ترسی خەیاڵی نەمێنێت.

بۆ دۆزینەوەی لێکەوتە جەستەییەکانی ترس، دەبێ زۆر بەجوانی تێبینیی بکەن و بزانن کاتێك تووڕە دەبن چی ڕوودەدات. بەرنامەڕێژیی هزریانە بۆ ئەزموونەکانی هەستی لەمیانی ئەو شێوە ناوەندیە هەستییانەی کەوا هزر پێکدەهێنن، ڕێگەتان پێدەدات هەستکردنەکانتان بدۆزنەوە، بۆنموونە: گشت وێنەیەکی هزری ڕەنگ و قووڵایی و شوێنی هەیە، بەڵام دەنگەکان یان بەرزن یان نزم، ڕاستینن یان دەستچنی خەیاڵ، هەستکردنەکان قەبارە و شوێنیان هەیە. ئەم وردەکارییە دووروودرێژانە چەند نموونەیەکی شێوەکانی هەستین.

ئەم راهێنانەی خوارەوە پشت بە شێوە و قەبارە هەستییەکان و جوولەییەکان دەبەستێ لە پێناو دۆزینەوەی ئەو شتانەی کە لەکاتی ترساندا هەستی پێدەکەن. لەسەرتان پێویستە رێك وەك ئێستە بزانن هەستەکانتان چین بۆ ئەوەی بتوانن تێبینیی کاریگەریی ستراتیژەکانی نێو ئەم کتێبە بکەن:

ڕاهێنان بۆ رزگارکردنی خود لە ترس

چۆن دەزانن کە ترساون؟

بیر لە ئەزموونێکی ترسێنەر بکەنەوە کە لە رابردوودا گوزەرتان پێیدا کردووە:

لە کوێی جەستەتان هەستتان بە ترس کردووە؟

ئایا هەستەکان گەرم بوون یان سارد؟

رووبەرەکەی چەندبوو؟

توندیەکەی چەندبوو؟

قەبارەکەی چەند بوو؟

هەموو ئەو شتانە وەبیر خۆتان بهێننەوە کە هەستتان پێیانکردووە، بۆنموونە: ئاگایی و خۆ تەیارکردنمان بەزۆری ئازاری گەدە بەدوای خۆیدا دەهێنێ، ئەوسا هەست بەوە ناکەین دووچاری مووچڕکە بووینەتەوە (لە دواوەی مل و بەشەکانی دیکەی جەستە). ئەوسا سەرنجمان ناچێتە سەر گشت دیاردەکانی جەستەیی وەك خێرایی هەناسەدانمان و هتد.

ترس تەنها بەند نییە بە گەدە و ئازاری ئەو شوێنە.

دەروازەی دووەم

ترس: دۆستە یان دوژمن؟

(گومانەکانمان ناپاکن و ئەو سەرکەوتنانەمان لێ زەوتدەکەن کە ئەگەر لە هەوڵدان نەترسین دەتوانین وەدەستیانبهێنین)).

ولیام شەکسپیر

ترس دوو جۆرە خەیاڵی و ڕاستین. مرۆڤ ئەو کاتە هەست بە ترسی ڕاستین دەکات کە شتێك ڕوودەدات و ئاماژە بە مەترسییەکی دیاریکراو دەکات، ئەمەیش وەهای لێدەکات چەندان هەنگاو هەڵێنێت بۆ ئەوەی خۆی لە مەترسییەکە بەدوور بخاتەوە. ئەمەیش بە کاردانەوەیەکی سروشتی و زۆر گرنگ دادەندرێت، چونکە ئامانجی پاراستنی سەلامەتی و ئاسایشەکەیەتی، لەبەرئەوە ترسی ڕاستین سوودێکی زۆری هەیە.

بەڵام جۆری دووەمی ترس، دەستچنی خەیاڵە و بەزۆری پەیوەندیی بەو ڕووداوانە هەیە کە ڕەنگە لە ئایندەدا ڕووبدەن و حەزیان لێناکەین. ترسی خەیاڵی، هەمان ئامانجی ترسی ڕاستەقینەی هەیە ئەویش پاراستنی ئاسایش و سەلامەتیی مرۆڤە، بەڵام کەمە سوودێکی هەیە ئەویش لەو کاتانەی کە هانمان دەدات چەند هەنگاوێکی دیاریکراو هەڵێنین کە یارمەتیدەرمان دەبێت لە ئایندەدا خۆمان لە ڕووداوە خراپەکان بپارێزین. ئەم ترسە شێوەی گومان و سەرسوڕمانی بێسەروبەر بەخۆوە دەگرێت، بەتایبەت ئەگەر هەستکردن بە ترسەکە لە مەسەلەیەکی خەیاڵیی ئەوتۆ سەرچاوەی گرتبێت کە بەتەواوی درکی پێنەکەین.

کاتێك ڕووداوێك ترسێك دەوروژێنێ، زۆربەی کات چەند هزرێك بەسەرماندا زاڵدەبێت کە دەستچنی خەیاڵی خۆمانن، بەڵام دوای ئەوەی ترسەکە بەرزەفتی کردین ئەوسا

بەدیاردەکەوێت. ترسی راستەقینە لە ترسی خەیاڵی بەهێزترە و بەشێوەیەکی گەورەتریش کار لە مرۆڤ و حەسانەوە دەروونییەکەی دەکات. هەستکردنی رەمەکیانە بە ترس هەمان لێکەوتەی هەیە، جا ئەگەر راستین بێت یانیش خەیاڵی، لە رووداوی واقیعییەوە هاتبێت یانیش لە رووداوی دروستکراو. هەردوو جۆری ترس راستەقینەن و

زەینمان ناتوانێت لێکیان جیابکاتەوە. بەڵگەش ئەوەیە لەکاتی خەوتندا چەند خەونێکی تۆقینەری ئەوتۆ دەبینین کە دەستچنی خەیاڵمانە.

یاسای چوارەمی ترس:

ترس دوو جۆرە: ڕاستین و خەیاڵی، ترسی ڕاستین کاردانەوەیەکی سروشتییە لەهەمبەر ترسی هەنووکەییدا. بەڵام جۆری دووەمی ترس، دەستچنی خەیاڵە.

بناغەو سەرچاوەی گشت ترسێك ترسانە لە لەدەستدانی کەسێك یان مەسەلەیەکی گرنگی ژیانمان.

سوودەکانی ترس

هەردوو جۆری ترس هەندێك سوودیان هەیە، بەتایبەت هەردووکیان ئامانجیان وەدیهێنانی چەند لایەنێکی ئەرێیە لە ژیانی مرۆڤدا. ترسی ڕاستین کاردانەوەیەکە و لەمیانی کاتەوە شکلگیربووە و ئامانجی سەرەکیی ئەم جۆرە ترسە، پاراستنی سەلامەتی و ئاسایشی تاکە. هەستێکی ناخۆش و قێزەونە، ئەمەیش پاڵ بە کەسەکەوە دەنێت لەپێناو خۆ لێ دەربازکردنیدا هەرچی پێیدەکرێت ئەنجامی بدات. لەو ساتیدا ئەقڵ و جەستە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی هەر مەترسییەك لە ئامادەباشیدا دەبن.

ترسی خەیاڵی ئامانجێکی هەیە ئەویش هەوڵدانە بۆ پاراستنمان، یان هانمان دەدات زیتەڵە و چاوکراوە و بەئاگابین و لەکاتی بوونی هەر مەترسییەکدا هۆشداریمان پێدەدات یانیش هانمان دەدات هەڵوێستەکە شیبکەینەوە. بەڵام ئەمە بەرێگەیەکی سوودبەخش و باش جێبەجێ ناکرێت، چونکە یەکەم جار وێنای مەترسییەکە دەکەین و دواتر هەست بە ترسەکە دەکەین، هەرچەندە هەڵوێستەکە دەستچنی خەیاڵمانە. ئامانجی ئەم کتێبە ڕزگارکردنی دەروونە لە ترسی خەیاڵی، بەڵام نکوڵی لەوە ناکات کە ئەم جۆرە ترسە ئامانجێکی هەیە و شایانی ڕێزلێگرتنە. هەندێك شێوازی دیکە هەن کە مرۆڤ بەهۆیانەوە دەتوانێت ئاسایش و سەلامەتیی خۆی بپارێزێت و هەڵوێستەکەی نێوی شیبکاتەوە و خۆی بپارێزێت و تەقیەبکات، کۆی ئەم شێوازانەش کارابیەکەیان لە ترسی خەیاڵی پترە.

یاسای پێنجەمی ترس:

گشت جۆرەکانی ترس بۆ کاریگەری دروستکردن لەسەر ژیانی مرۆڤ، ئامانجێکی ئەرێنییان هەیە.

ترسی راستین

ترسی راستین لەهەمبەر بوونی مەترسییەکی کتوپڕ لە ژیانماندا هۆشداریمان پێدەدات. هەستێکی ناخۆش و قێزەونە، بەلأم ئامانجی پاراستنی ئاسایش و پارێزگاریکردنمانە لە مەرگ. ترسی راستین فێرمان دەکات خۆمان لە مەترسییەکانی ئایندەیی بە دووربگرین و چەند ئامرازێك بدۆزینەوە و بتوانین بەهۆیانەوە کاردانەوەمان لەگەڵ هەر مەترسییەکدا هەبێت کە لەوانەیە لە ژیانماندا بەدیاربکەوێت.

رەنگە ترسی راستین ببێتە هۆی دروستکردنی گرفت و چەرمەسەری، بەتایبەت ئەگەر هاتوو لەجیات ئەوەی هانتان بدات هەڵبێن و رووبەروو بوەستنەوە، واتان لێبکات هەست بە بێهێزی و بێدەسەلأتی بکەن. زۆربەی جار هەڵوێستەکە رێگە نادات بیر لە ئەنجامدانی کرداری پێویست بکەینەوە و زۆربەی جاریش کاردانەوەکان هەڕەمەکی و بێ بەرنامە دەبن. رەنگە لەهەندێ هەڵوێستی بێ مەترسیشدا هەست بە ترسی راستەقینە بکەن. رەنگە کاتێ لە شەقامێکدا دەپەڕنەوە خەیاڵێك ببینن، هەروەها رەنگە ئەمە واتان لێبکات وەها خەیاڵ بکەن شتێك بەسەرسەرتاندا دەکەوێت، ئەوسا هەست بە ترس دەکەن و زۆر بەخێرایی لە شوێنەکە دوور دەکەونەوە . لەزۆربەی کاتەکاندا شتەکە هیچ بوونی نییە و تەنها سێبەرێکە و تیشکی خۆر دروستی کردووە، بەلأم ترس لەو جۆرە ساتەدا راستەقینە بووە، چونکە ئێوە باوەڕی تەواوتان بەوە هەبووە کە مەترسییەك هەیە. ئەمەیش پەیوەندیی بە درککردنی هەستیتانەوە هەیە لەهەمبەر ئەو شتەی روویداوە. ئەگەر بەردەوام بەسەر رێگەدا بڕۆیشتبانایە و

بەردەوام لەوەیش بترسابان کە شتێك بەسەر سەرتاندا دەکەوێت، ئەوسا ترسەکە خەیاڵی دەبوو.

ئەوەی دەبێ بەهەندی وەربگرین ئەوەیە نەهێڵین ترسی راستین دووچاری چەقبەستنمان بکات و وامان لێبکات نەزانین چیبکەین، رێك وەك ئەو کەروێشکەی تیشکی رووناکیی لایتی ئوتومبێلی خراوەتە سەر. دەبێ سوود لە ترسی راستین وەربگرین بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی فراوانتر هەنگاوی راستەقینە هەڵێنین، لە هەنگاوەکانیشدا چۆنیەتیی سوود لێوەرگرتن بەدیاربکەوێت، ئەمەیش بۆ پاراستنی پلەیەکی باڵای ئاسایش و سەلامەتییە لە ژیانماندا.

ترسی راستین

ترسی راستین لە مەترسییەك سەرچاوە دەگرێت کە لە ئێستەدا رووبەڕووی دەبینەوە.

ئامانجی پاراستنی ئاسایش و سەلامەتییە.

کاردانەوەیەکی سروشتییە لەهەمبەر هەڵوێستەکەدا.

کاردانەوەیەکی سوود بەخشە.

لێیەوە فێردەبین.

هەرچەندە دووچاری چەقبەستنیشمان دەکات، بەڵام هانیشمان دەدات هەنگاوی یەکسەری هەڵێنین.

ئاسان نییە لە بوونی مەترسیی راستین دڵنیابین. رەنگە هەندێك جار پێویستمان بە شیکردنەوەی هەڵوێستەکە هەبێت.

ترسی خەیاڵی

ترسـی خـەیاڵی گرفتـە، چـونکە بیرکردنـەوەمان ئیفلیج دەکـات و وامـان لێـدەکات نەتوانین ڕووبەڕووی ببینـەوە، چـونکە دەسـتچنی خەیاڵـە و هـیچ بنەمایـەکی لـۆژیکیی نییە.

خەیاڵ لە لۆژیك بەهێزترە. بۆنموونە وەها خەیاڵ بکـەن قـەپ لـە لیمۆیـەك دەدەن. هەوڵ بدەن وێنای بۆن و تامەکـەی بکـەن. لۆژیـك ئامـاژە بـەوە دەکـات کـە لیمۆیەکـە ئێستە لەنێو دەستتاندا نییە، بەڵام لێکدانەوە بۆ ڕژانی لیکتان چییە. ئەقڵمان بەهەمان شێوەی واقیعی وێنای لیمۆیەکە دەکـات، ئەمـەیش دەبێتـە هـۆی ڕژانـی لیکەکـە، هـەر ئەمەیشە لەو وێناندنە ترسێنەرانەدا ڕوودەدەن کە هەستی نیگەرانی دەوروژێنن.

زۆربەی جار ترسی خەیاڵی پەیوەندیی بـە ڕووداوەکـانی ڕابـردووەوە هەیـە، یـانیش پەیوەندیی بە ڕووداوەکانی هەنووکەییەوە هەیە. ئەم ترسە پەیوەندییەکی بەو شـتەوە هەیە کـە ڕەنگـە لـە ئاینـدەدا ڕوویـدات و پێـشتریش لـە ژیانتانـدا ڕووی نـەداوە. کـاتێ نازانین چی ڕوودەدات، ئەم نەزانینە دەبێتە هۆی تێکدانی ئارامی و سرەوتمان. گەرچی زانیاریی ئەوتۆش هەن کە لەم هەڵوێستانەدا نایانزانین، بۆیە هەوڵ دەدەین دڵی خۆمان بدەینەوە و لەمیانی خەیاڵکردنەوە ترسەکە سووکبکەینەوە و بۆشاییەکان پڕبکەینـەوە زۆربەی جاریش ئەم جۆرە خەیاڵکردنە ترس دەوروژێنێت.

ئەوەی زۆربەی جار خەیاڵ و وێنای بۆدەکەین بریتین لە چەند پرسێکی تۆقێنەر کـە لۆژیك ناتوانێت بۆ زاڵبوون بەسەریاندا کۆمەکمان بکات. زۆربـەی کـەس لـە سـواربوونی فڕۆکـە دەترسـن بـەڵام ئامارەکـان ئامـاژە بـەوە دەکـەن کـە سـەفەرکردن بـە فڕۆکـە سـەلامەتترین سـەفەرە و فڕۆکـە باشـترین ئـامرازی هاتووچـوونە و لـە هـەموویان بێمەترسیترە. بـەڵام ئـەم ئامارانـە نـاتوانن باوەڕمـان پێبهێـنن کـە فڕۆکـە سـەلامەتە، چونکە ئەم ژمارانە باس لەخەڵکانی دیکـە دەکـەن نـەك خـودی ئێمـە. ئامـانجی لۆژیـك

لێکدانەوەی هەر شتێکە کە هەستی پێبکەین و پاساوهێنانەوەشە بۆ ئەو شتانەی نەیەڵین کارمان لێبکەن. لۆژیك دەتوانێت هەر دەرەنجامێکی هەڵێنجراو بکاتە کارێکی پاساودار. ڕەنگە هاوڕێیەکمان هەوڵبدات باوەڕمان پێبهێنێت کە بەریەککەوتن و کەوتنەخوارەوەی فڕۆکەکان زۆر بە دەگمەن روودەدات و هێڵە ئاسمانیەکانیش بەشێوەیەکی زۆر سەلامەت دەمانگوازنەوە، چونکە ماوەی بیست ساڵە هیچ رووداوێك بەسەر فڕۆکەکانیدا نەهاتووە. بەڵام لەگەڵ ئەمەیشدا هەر سوورین لەسەر ئەوەی کە بەهۆی فڕۆکەوە سەفەر نەکەین، چونکە پێمانوایە ئەگەری ئەوە هەیە بەم زووانە شتێك بەسەر فڕۆکەکانیاندا بێت.

ترسی خەیاڵی

سەرچاوە لە ترسی هەنووکەیی ناگرێت، بەڵکو زۆربەی جار کاردانەوەیەکە لەهەمبەر خەیاڵکردنی ئێمە بەوەی کە ڕەنگە لە ئایندەدا شتێکی ناخۆش رووبدات.

پەیوەندیی بە ساتی هەنووکەیی و ئێستەوە نییە.

مەترسییەکی هەنووکەیی نییە..

ترسێکی سوودبەخش نییە، بەڵکو هەستی بێتوانایی و بێدەسەلاتیمان بۆ دروستدەکات.

کاردانەوەیەکە و دەستچنی خەیاڵی خۆمانە.

هیچ شتێك لەم جۆرە ترسە فێرنابین.

بەشێوەیەکی نەرێیی کار لە ژیانمان دەکات و بیرکردنەوەی لۆژیکیمان کەم دەکاتەوە.

ئامانجێکی هەیە کە کاریگەرییەکی ئەرێیی بەسەر ژیانماندا هەیە.

جۆرەکانی ترسی خەیاڵی

ترسی خەیاڵی چەندان جۆری هەیە لەوانە: تۆقینی نەخۆشیاوی یان نۆرە کتوپڕەکانی تۆقین و سادەترین دۆخەکانی نیگەرانی. هەروەها ترسی خەیاڵی چەند هۆکارێکی کۆمەڵایەتی دەگرێتەوە کە مرۆڤ نیگەران دەکەن، وەك: فشارەکانی ژیان بەتایبەت ئەوەی لەم ڕۆژگارەدا لە جیهانێکی زۆر خێرا سەر هەڵدەدات و وەك پێوەرێك بۆ ڕێز و بەهای مرۆڤ جەخت لەسەر زەرورەتی شتە وەدیهاتووەکان دەکاتەوە.

تۆقینی نەخۆشیاوی

تۆقینی نەخۆشیاوی هەستێکی ئاسایی نییە بە ترس، بەڵکو تۆقینێکی کتوپڕی بێمانایە، زۆربەی جاریش ترسانە لە هەڵوێست و گیاندارێك یان مەسەلەیەك کە مەترسیدار نییە. میللیترین جۆرەکانی تۆقینی نەخۆشیاوی ترسانە لە جاڵجاڵۆکە و مار و شوێنە تەنگەبەرەکان و بەرزاییەکان. ئەو کەسەی گرفتاری نەخۆشیی تۆقینی نەخۆشیاوی بووەتەوە، ناتوانێت باوەڕ بەخۆی بهێنێت کە ئەو شتەی دەیتۆقێنێت شتێك نییە جێگەی هیچ جۆرە ترسێك بێت، لەبەرئەوە دەبینین بەردەوام خۆی لە سەرچاوەی تۆقینەکە بەدوور دەگرێت. ئەگەر ئەو جۆرە کەسە نەیتوانی خۆی لەو شتە بەدوور بگرێ کەوا دەیتۆقێنێ، ئەوا دووچاری تۆقینێکی زۆر دەبێتەوە و وەهای لێدەکات لە شوێنەکە پاشەکشێ بکات یان خۆی لەو شتە بەدوور بگرێت کە دووچاری تۆقینی دەکاتەوە.

تۆقینی نەخۆشیاوی ترس نییە لە مەترسییەکی راستەقینە. زۆربەی جار ئەو هەڵوێست و گیاندارەی کە مرۆڤ لێی دەترسێت بێ مەترسییە. ئەو کەسەی لە مار دەترسێت لەبەر ئەوەی نییە کە مار ژەهراوییە، بەڵکو تەنها لەبەرئەوەی مارە لێی

دەترسێت. ڕەنگە تۆقینەکە بگاتە ئاستێکی هێندە بەرز کە مرۆڤ بە بیر لێکردنەوەش لە هەڵوێستەکە یان خوێندنەوە و بینینی وێنە و ئەو فیلمانەشەوە زۆر خراپ بتۆقێت کە باس لە هەڵوێستەکە دەکەن. هەندێك کەس لە شوێنی فراوان و داخراو و تەنگەبەرو سواربوونی فڕۆکە دەترسن. هەروەها هەندێك تۆقینی دیکەی نەخۆشیاوی هەن، وەك: تۆقین لە باڵاڕۆیەکان و دکتۆرانی ددان و جەماوەر. ڕەنگە ئەم شوێن و کەسانە مەترسیداربن، بەڵام ئەوەی گرفتاری تۆقین بووەتەوە هەوڵ دەدات خۆی لەم شوێنانە بەدوور بگرێت یان بیری لێنەکاتەوە.

تۆقینی نەخۆشیاوی چەند ئاست و نمرەیەکی هەیە، هەندێکیان سادەن و هەندێکیشیان توندوتیژن، بۆنموونە: زۆربەی کەسەکان لە بەرزاییەکان دەترسن و ئەگەر هاتوو لەسەر بەرزترین شوێنی تەلارێکدابوون ناتوانن لە لێواری بەرزاییەکان نزیك ببنەوە. ڕەنگە هەندێکیان لە تەلارێکی بەرزدا نەتوانن تەماشای دەرەوەی پەنجەرەکانی بکەن. ئەوانەی لە بەرزاییەکان زۆر تۆقیون خۆیان لە چوونە سەر تەلارە بەرزەکان بە دوور دەگرن، نەوەك دووچاری ئەگەری تەماشاکردنی خوارەوە ببنەوە. تەنها بیرکردنەوە لەم مەسەلەیە دەیانتۆقێنێت، ئەمەیش وایان لێدەکات ناچارین دابەزنە نهۆمە نزمترەکان.

ئەوانەی دووچاری تۆقینی نەخۆشیاوی بوونەتەوە درك بە دۆخەکەی خۆیان دەکەنو دەزانن زۆربەی کات مەترسیی ڕاستین بوونی نییە، بەڵام بەزۆری هەوڵدەدەن پاساو بۆ ترسەکەیان بهێننەوە. ئەوانەی دووچاری تۆقینی نەخۆشیاوی بوونەتەوە، ناتوانن باوەڕ بەخۆیان بهێنن کە دۆخەکەیان ناڕاستەقینە و پڕوپووچە. ڕەنگە تێبیگەن و بزانن چۆنیەتیی کاریگەرییەکەی لەسەریان بەچ شێوەیەکە یانیش ئەو شتانە بزانن کە دەبنە هۆی ئەوەی ئەم ترسە وەربگرن، بەڵام ئەمە ئەو توانایەیان پێنابەخشێت بەئاسانی تۆقینەکە بوەستێنن.

ڕەنگە تۆقینی نەخۆشیاوی بەشێوەیەکی زۆر گەورە کار لە ژیانی مرۆڤ بکات، بەتایبەت لە دۆخە زۆر توندەکان. ڕەنگە هەندێك کەس کەمێك لە شوێنە فراوانەکان بترسن، ئەمەیش وەهایان لێدەکات نەتوانن لە ماڵ بێنە دەرەوە یانیش بۆ شت کڕین بچنە بازاڕەکانەوە. ئەو کەسانە هەرکە لەماڵ چوونە دەرەوە هەست بە تۆقین دەکەن، ئەمەیش لە کۆتاییدا دەبێتە هۆی ئەوەی لەماڵ نەچنە دەرەوە و داوا لەخەڵکانی دیکە بکەن شتیان بۆ بکڕن و ئەرکەکانی دیکەیان بۆ ئەنجام بدەن. ئەم جۆرە کەسانە ژیانێکی دروستی کۆمەڵایەتیان نییە. ئەم کتێبە باس لە دۆخە توندەکانی تۆقینی نەخۆشیاوی ناکات، چونکە ئەمە پێویستی بە چارەسەرکارێکی پسپۆڕی بواری بەرنامەڕێژیی هزریانەی ئەزموونەکانی هەستییەوە هەیە.

لەوانەیە لەمیانی پیادەکردنی ئەو تەکنیکانەی کە لەم کتێبەدا باسکراوە، بتواندرێت چارەسەری دۆخە سووکەکانی تۆقینی نەخۆشیاوی بکرێت.

گرنگترین هۆکارەکانی تۆقینی نەخۆشیاوی

تۆقینی نەخۆشیاوی ترسێکی توندی بێمانایە.

ڕەنگە مرۆڤ لەهەر شتێك بتۆقێت.

زۆربەی جار سەرچاوەی مەترسییەکە مەترسیدار نییە.

هیچ کەسێك ناتوانێت شتێك لە دۆخەکانی تۆقین فێربێت، لەگشت کاتێکیشدا هەمان کاردانەوە پیشان دەدەن.

تۆقین لۆژیکی نییە، بەڵام کەسە گرفتارەکە دواتر پاساو بۆ ترسەکەی دەهێنێتەوە.

تۆقینی نەخۆشیاوی هەڵقوڵاوی سەرچاوەیەکی دیاریکراوە کە نەخۆشەکە درکی پێدەکات.

ترسانی بەردەوام و ترسان نەوەك..........

زۆربەی جار تۆقینی سووکی نەخۆشیاوی دەبێتە ترسی بەردەوام یان ئابلۆقەی دەروونی. کە زۆرجار بە روونی دەناسرێتەوە و لەسەر پرسەکانی ئایندەییدا چڕ دەبێتەوە. رەنگە تاك لە وتارخوێندنەوەیەك بترسێت کە پێویستە لەهەر بۆنەیەکی خۆشدا بیخوێنێتەوە کەوا کەسەکە دەترسێت تیایدا رەفتار بکات بەشێوەیەك ببێتە هۆی گاڵتە پێکردن.

هەندێك کات مرۆڤ نیگەران دەبێت و هیچ شتێکیش نییە وابکات ئەم هەستەی هەبێت، لەبەرئەوە، مرۆڤ ناتوانێت لێکدانەوە بۆ ئەو دۆخە بکات و لەترسێکدا خۆی دەنوێنێ کە پەیوەندیی بە هیچ هەڵوێست و مرۆڤێکەوە نییە.

گرنگترین ترسی بەردەوامی ئابلۆقە دەر

ترسی بەردەوام و ئابلۆقەدەر سەرچاوە لە رووداوێکی ئایندەیی دەگرێت. رەنگە ترسی ئابلۆقەدەر و بەردەوام پەیوەندیی بە هەڵوێستێکی دیاریکراو بێت یانیش تەنها هەستکردنێکی بێمانا و پاساو بێت کە هیچ هۆیەکی دیاری نییە. رەنگە مرۆڤ لە رووداوێکی خۆش بترسێت، ئەم هەستەیش بەزۆری لە شکست و وەدینەهاتنی ئەم رووداوەوە سەرچاوە بگرێت.

رەنگە ترسی بەردەوامی ئابلۆقەدەر هۆیەکی باوەڕپێهێنەری هەبێت، وەك ترسان لە نەشتەرگەری. بەڵام رەنگە دەستچنی خەیاڵیشمان بێت بەتایبەت لە دۆخە بێ مەترسییەکاندا (وەك سواربوونی فڕۆکە).

نیگەرانی

هەستکردن بە نیگەرانی وەك هەستکردنە بە ترسی ئابلۆقەدەر و بەردەوام، چونکە هەردوو هەست وا دەکەن دەروونی مرۆڤ بشلەژێت. بەلآم نیگەرانی بەزۆری لە ترسانی بەردەوامی ئابلۆقەدەر سووکترە. کاتێك مرۆڤ نیگەران دەبێت چەندان جار و بەشێوەیەکی دووبارە بیر لە هەمان گرفت دەکاتەوە بەبێ ئەوەی بگاتە چارەسەرێك. نیگەرانی بەزۆری پەیوەندیی بەو مەسەلە ئایندەییانەوە هەیە کە مرۆڤ نازانێت تیایدا دەگاتە چ ئەنجامێك، بۆنموونە: ئەوانەی دووچاری دڵقرقران (وەسواس) بوونەتەوە لەهەمبەر تەندروستیان هەست بە نیگەرانی دەکەن هەرچەندە سەردانیکردنی بەردەوامی نۆڕینگەکان و پشکنینەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە تەندروستیان زۆر باشە.

خەڵکان لەهەمبەر دواکەوتن و نەگەڕانەوەی منداڵەکانیان بۆ ماڵەوە نیگەرانن، هەرچەندە هیچ شتێکیان بەسەر نەهاتووە. ئەم نیگەرانییە سەرچاوە لە خۆشەویستی دەگرێت، چونکە دایباب منداڵانی خۆیان خۆشدەوێت و حەزناکەن بەردی سارد و گەرمیشیان بێتە ڕێگە. بەلآم نیگەرانی هیچ سوودێکی نییە، چونکە نیگەرانیی دایبابان منداڵانیان ناخاتە نێو سەلامەتی و خۆیان و منداڵانیشیان دووچاری شڵەژان دەکاتەوە. منداڵان حەز دەکەن بچنە دەرەوەی ماڵەوە و چێژ لە کاتەکانی خۆیان وەربگرن و لەو کاتەی لە دەرەوەی ماڵەوەشن زۆر ئاگاداری خۆیانن، بەلآم ڕەنگە نیگەرانیی بەخێوکاران وەها لە منداڵەکانیان بکات هەست بەوە بکەن کە سەربەستییەکەیان زۆر دیاریکراوە.

نیگەرانی سیفەتی دووبارەبوونەوەی هەیە، چونکە مرۆڤ بەردەوام و بەشێوەیەکی بێ پسانەوە لەژیانکردن لەنێو ئەم هەستەدا بەردەوام دەبێت. لەبەرئەوە، نیگەرانیی هەستێکەو مرۆڤ خۆی پێ تەنگەتاو دەکات.

بەشی دووەمی ئەم کتێبە بەشێوەیەکی دوورودرێژتر باسی نیگەرانیی دەکات.

گرنگترین هۆکار و ڕەهەندەکانی نیگەرانی

نیگەرانی وەك باوە زیاتر پەیوەندیی بە پرسەکانی ئایندەییەوە هەیە و هەستێکی هاوشێوەی ترسی بەردەوامی ئابلۆقەدەرە بەڵام سووکترە. نیگەرانی هەستێکی دووبارەبووەوەی بەردەوامە کە لەهەمبەر هەمان هەڵوێستدا، لە خودی تاکدا بەردەوام دەبێت بەبێ ئەوەی بگاتە چارەسەرێك.

مرۆڤ هیچ شتێك لە نیگەرانیی فێر نابێت.

کەسی نیگەران زۆر بیردەکاتەوە، بەڵام بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکەی هیچ هەنگاوێك هەڵناهێنێت.

مەبەستی نیگەرانی خۆ دوورگرتنی تاکە لە هەڵوێستە ناخۆش و ناپەسندەکان.

ترسەکانی کۆمەڵایەتی

زۆربەی ترسەکانی خەیاڵی پەیوەندییان بەچەند پرسێکی دیاریکراوەوە هەیە کە چارەسەری دیاریکراویان هەیە. بەڵام جۆرەکانی دیکەی ترسی خەیاڵی گشتین و سەرچاوەکەیان کۆمەڵگەیە. ئەم ترسانە لە وتارەکانی ڕۆژنامەوانی و ئەو ڕووداوانەوە سەرچاوە دەگرن کە لە شاشەی تەلەفزیۆندا دەیانبینین. چەند ترسێکی کۆمەڵایەتین، چەندان نموونە هەن کەوا کاریگەریی ئەم جۆرە ترسە لەسەر مرۆڤ ڕووندەکەنەوە.

ئێمە لە کۆمەڵگەیەکدا دەژین کە وەدەستهاتووەکان و کارامەیی و جێبەجێکردنی باشی ئەرکەکان لەو پێوەرانەن کە لەمیانیانەوە ڕێز لە تاك دەگیرێت. لەبەرئەوە زۆربەی کەس لەهەمبەر کارکرد و توانایان بۆ وەدیهێنانی ئامانجەکانیان نیگەرانن. لە کۆمەڵگەکەماندا کەشێك هەیە کە کێبڕکێی توند باڵی بەسەردا کێشاوە و دەرەفەتەکانیش بۆ ژمارەیەکی کەمی کەسەکان ڕەخساوە و بەشی هەمووان ناکات. بۆیە شکست لەسەر دۆخی دەروونیی تاکەکان دەرەنجامی مەترسیداری دەبێت. زۆربەی جار خەڵك لەوە دەترسن ئیشوکارەکانیان لەدەست بدەن، ئەمەیش تاکەکان لەهەمبەر لێهاتوویی و چۆنیەتیی کارکردنیان نیگەران دەکات. زۆر کەس لە شکست دەترسن و پەنا دەبەنە بەر چارەسەرکاران و ڕاهێنەران. کاتێکیش کەسەکان شکست دێنن پرسەکە دەگاتە ترۆپك هەرچەندە لەلایەن کەسانی پسپۆڕپیشەوە یارمەتی دراون.

خەڵکانێکی زۆر لەهەمبەر قیافە و ڕوخساریان نیگەرانن، بەتایبەتی کچان و ژنان. لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە کە منداڵان هەر لەو کاتەی دەگەنە پێنجساڵیی بە قیافە و ڕوخساری خۆیان ڕازی نین. پڕفرۆشترین کتێب ئەوانەن کە باس لە ڕیژیمەکانی خۆراکی دەکەن. نەشتەرگەرییەکانی جوانکاری بووەنەتە شتێکی سروشتی کەوا کۆمەڵگە بەباوەشی کراوەوە پێشوازییان لێدەکات، مەسەلەکە گەیشتووەتە ئەو ئاستەی کە ئەم نەشتەرگەرییانە لەهەندێك بوار و پیشەدا ببێتە پرسێکی زۆر گرنگ.

جـۆرێکی دیکـەی ترسـی کۆمەڵایـەتی هەیـە و خـۆی لـە ترسـان لـە کەسـانی بەدەسەڵاتردا دەبینێتەوە. دەسەڵاتی دەوڵەتان لە زۆربـەی وڵاتـائی ئەوروپیـدا لەگـەڵ ڕووداوەکەی یانزەی سێپتێمبەر پتر بووە. چاودێریکردنەکان پتربوونـە و تاکـەکان زۆر نیگەرانن لەو کاتەی کاری ڕۆژانەیان ئەنجام دەدەن، بکەونە بەر چاودێرییەوە.

لەم ڕۆژگارەدا لێکۆڵینـەوە و توێژینـەوەکان پتربوونـە و زانیـاری و زانیـاریی گـشتی بوونەتە چەند پرسێکی زۆر گرنگ. تۆڕی ئینتەرنێت سەبارەت بە هـەر بابـەتێك کـە بـە مێشکماندا بێت سەدان و هـەزاران زانیاریمـان پێشکەش دەکـات. ئـەم ڕێـژە زانیارییـە مەسـەلەکەیە و بووەتـە سەرچـاوەی تـرس و نیگـەرانیی خـەڵکانێکی یـەکجار زۆر و بەردەوام دەپرسن ئاخۆ چ زانیارییەکی نوێ هەیـە بیـزانن و چ شـتێك نـازانن. مەعریفـە مەسـەلەیەکە و خـەڵکانێکی زۆر نیگـەران دەکـات، ئەمـەیش کـار لـە ژیـانی ڕۆژانـەیان دەکات. لەبەشی دووەمی ئەم کتێبەدا چەندان زانیاری لەسەر ترسەکانی کۆمەڵایەتی و جۆرەکانی هەیە.

گرنگترین هۆکار و لایەنەکانی نیگەرانیی کۆمەڵایەتی

نیگەرانیی کۆمەڵایەتی پەیوەنـدیی بـە چـەند پرسـێکی دیـاریکراوەوە نییـە، بـەڵکو بەشـێکە لـە هـەر کۆمەڵگـە و شارسـتانیەتێك. نیگـەرانیی کۆمەڵایـەتی تـەوەری خـۆی لەمانەی خوارەوە وەردەگرێت:

- کارکرد.
- دیمەن و قیافەی دەرەوە.
- دەسەڵات .
- وەدەستهاتووەکان و داهێنانەکان.
- فشاری کات.
- ئەو مەترسییەی هەڕەشە لە ئاسایشی نیشتمانیی دەکات.

کاردانەوەکانی کۆمەڵایەتی

کاردانەوەکانی ترس لە دوو بواردا خۆیان بەدەردەخەن، ئەوانیش: تاکەکەسی و کۆمەڵایەتین. کاردانەوەی تاکەکەسی پەیوەندیی بەو ترسانەوە هەیە کە دووچارتان بووەتەوە. ڕەنگە شەرم بکەن لەوەی کە بەرزەفتی کردوون یانیش بە شتێکی زۆر ئاسایی دابنێن.

لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە، کاردانەوە پەیوەندیی بەو ڕاوبۆچوونانەی خەڵکەوە هەیەکە تایبەتن بە ترس. چەندان جۆری ترس هەن کەوا کۆمەڵگە قبوڵیان دەکات و خەڵك تێیدەگەن، وەك: ترسان لە بەرزاییەکان و دکتۆرەکان و سواربوونی فڕۆکەکان (ڕەنگە ئەوانیش هەمان ترسیان هەبێت). لە کۆمەڵگەی ئینگلیزیدا ڕێز لەو کەسانە دەگیرێت کە دووچاری تۆقینی نەخۆشیاوی بوونەتەوە یانیش نیگەرانن، زۆربەی جاریش وەها لێیان دەنواڕدرێت بەوەی کە کەسانی بەختڕەشن و بەهیچ شێوەیەکیش سەرکۆنەیان ناکرێت. هەروەها کەسانی دەوروبەری کەسی گرفتار بە دۆخەکانی تۆقین بێزارنابن و هەرگیز کەسانی دیکە نەخۆشییەکەی لێ ناگرنەوە. بەڵام لە کۆمەڵگەکاندا بۆچوونێکی نەرێیی لەهەمبەر ئەو کەسانەدا هەیە کە دووچاری غەمۆکی و شڵەژان و تێکچوونی میزاجی و دڵقرقران (وسواس) بوونەتەوە، چونکە ئەم دۆخانە کاریگەرییان لەسەر ژیانی کەسی گرفتار و هەموو ئەو کەسانەشدا هەیە کە دەیناسن.

چۆن هەندێك کەس ڕێگە بە ترس دەدەن بەرزەفتیان بکات

ئەم کتێبە چەند ستراتیژێك پێشکەش دەکات کە بۆ ڕزگاربوون لە ترس یارمەتیدەرن. هەروەها بۆ زاڵبوون بەسەر ئەم هەستە چەند ئامرازێکی دیکە هەن، ڕەنگە ئەم شێوازانەیش ببنە هۆی ڕزگارکردنی دەروون لە ترسەکان و بەشێوەیەکی گەورەتر کار لە نەخۆش دەکات و ڕەنگە وابکات چارەسەرەکە لە خودی نەخۆشییەکە زۆر خراپتر بێت.

ترسی راستین

کاردانەوە خراپەکانی دۆخی ترسەکانی راستەقینە چین؟ رەنگە ترسی راستین ببێتە هۆی ترسی چەقبەستنێك و وەها لە تاك بکات نەتوانێت بیربکاتەوە و هیچ هەنگاوێك هەڵێنێت. هۆی ئەم چەقبەستنە کاردانەوەیەکە و مێشك بەرزەفتی دەکات. ئامانجی خواستراویشی رێگرتنە لە تاك بۆئەوەی ئەو شتانە ئەنجام نەدات کە پێشتر ئەنجامی دەدان، مەبەستی ئەمەیش سەرنجراکێشانیەتی بۆ مەترسی. ئەگەر دووچاری چەقبەستن بوونەوە و لەسەری مانەوە، ئەوا دەرەنجامەکە پێچەوانەی ئامانجە خواستراوەکەیە. لەکاتی چەقبەستننتان، ناتوانن هیچ هەنگاوێك هەڵێنن. زۆر خراپە مرۆڤ دووچاری تۆقین ببێت، چونکە هەستێکی هەڕەمەکییە و سوودی نییە. رەنگە هەستکردن بە تۆقین دووچاری مەترسییەکی زۆرترتان بکاتەوە. ئەوەی لەسەرتان پێویستە ئەنجامی بدەن بیرکردنەوەیە لە رووداوەکە و شیکردنەوەی مەترسییەکەیە دوای نەمانی.

هەروەها دەکرێت کاردانەوەکە تووڕەییانە بێت. بەر لە چەند مانگێك لەکاتی گوزەرکردنم بە ئۆتومبێل بە ناوچەیەکی پڕ لە دانیشتووان، یەکسەر سێ منداڵی تەمەن دوانزەساڵی بە سواری پایسکیلەوە هاتنە پێشم. ئەوانە گەمەی (ترسنۆك)یان دەکرد، ئەم گەمەیە بریتییە لەوەی چاوەڕوان بن تاکو ئۆتومبێلێك دێت ئەوسا لێی نزیك ببنەوەو دواتر بە پێشیدا تێپەڕن. زۆر بەتوندی پێم لەسەر ئیستۆپەکە داگرت، خۆ ئەگەر ئەم کاردانەوەیەم لەکاتێکی درەنگتر بهاتبایە دەبووە هۆی رووداوێکی زۆر دڵتەزێن. بەڵام ئەوان مەسەلەکەیان خەملاندبوو و بەشێوەیەکی باش پلانیان بۆ داڕشتبوو، ئەمەش بووە هۆی ئەوەی هیچ رووداوێك روونەدات. هەستم بەحەسانەوە و دڵخۆشیکرد لەوەی هیچ شتێك رووی نەدا، بەڵام زۆر تووڕەبووم تەنها لەبەرئەوەی وەهایان کرد بکەومە نێو ئەم هەڵوێستە ناخۆشەوە. بەسەرمدا قیژاندن بەڵام ئەوان

پێکەنین و لەسەر هاژوشتنی پایسکلەکانیان بەردەوام بوون. من هێندە تووڕەبووبوم هەموو لەشم دەلەرزی.

لە هەردوو دۆخی ترس و تووڕەییدا هەمان مادەی کیمیایی لەلەشدا دەردەدرێت. بەلاّم زۆر پێویستە تووڕەیی بەرزەفت بکرێت، دەنا دەبێتە هۆی دروستکردنی چەندان گرفت.

باشترین کاردانەوە لە دۆخەکانی ترسی خەیاڵی هەڵێنانی هەنگاوی یەکسەرە بۆ دوورکەوتنەوە لە مەترسییەکە. دوای ئەمە، واباشە بیر لە رووداوەکە بکرێتەوە و شیبکرێتەوە بۆئەوەی بزاندرێت هەنگاوەکانی دواتر چی دەبێت و دەبێ چیبکەین. لەم دۆخەدا، هاوسەنگییەك لەنێوان جەستە و ئەقڵدا دروست دەبێت.

ترسی خەیاڵی

ترسی خەیاڵی کاردانەوەی نەرێیی هاوشێوەی هەیە. ڕەنگە مرۆڤ دووچاری چەقبەستن ببێت و بۆ ئەنجامدانی هەر شتێك هەست بە بێدەسەلاتی و بێتوانایی بکات. ئەوسا دەرەنجامەکە نەرێیی دەبێت. لەلای هەندێك کەسدا ڕاهاتن لەسەر ئەم کاردانەوەیە خۆی لە چەقبەستن و بێدەسەلاتیدا دەبینێتەوە. ئەوسا، هەست دەکەن بۆ دەربازبوون لە ترس توانایان نییە و ناتوانن هیچ هەنگاوێك هەڵێنن. لێکۆڵینەوەکانی پزیشکی ئەوەیان بەدیارخستووە کە ئەم کاردانەوەیە دەبێتە هۆی دووچاربوون بە نەخۆشی.

ڕەنگە کاتێك تاك هەست بە ترسێکی خەیاڵی دەکات دووچاری تۆقین ببێت. خراپترینی دەرەنجامەکانی ترس ئەوەیە کە نایەڵێ تاك بەشێوەیەکی لۆژیکی بیربکاتەوە. کارەکە تەنها بە هەستکردنێکی ناخۆش بەند نییە، بەڵکو ئەم دۆخە دەبێتە هۆی بێتوانایی لە بەکارهێنانی لۆژیکی ڕەفتارکردن لەگەڵ ڕووداوەکاندا. لەبەرئەوە، لەم هەڵوێستەدا مرۆڤ بۆ چاککردنەوەی هەستی پێویستی بە هەوڵدانە جا دۆخەکە هەرچی بێت. بەشی دووەم باس لە چۆنیەتیی وەدیهێنانی ئەمە دەکات.

ڕەنگە ترسی خەیاڵی ڕەوتێکی تووڕەیی بگرێت. ڕەنگە ئەمە سوودبەخش بێت ئەگەر تووڕەیی هانتان بدات هەنگاوی کارایانە بهاوێن بۆئەوەی لە ترسان ڕزگاربن. بەڵام لە زۆربەی کاتەکاندا تووڕەیی دەبێتە لادانی لۆژیك، بەتایبەت لەو کاتانەی تاك زۆر پێویستی بە بیرکردنەوە و شیکردنەوە هەیە.

هەروەها کاردانەوەیەکی دیکە هەیە کە خۆی لە هەستکردن بە گوناهدا دەبینێتەوە. ئەمەیش لەو کاتەدا ڕوودەدات کە مرۆڤ لەهەمبەر شتێکی خراپدا خۆی سەرزەنشت بکات کە ڕەنگە بەشێوەیەکی ڕاستین یان خەیاڵی ڕوویدابێت. هەروەها ڕەنگە هەستکردن بە گوناە ڕەوتێکی دیکە بگرێتەبەر ئەویش هەستکردنە بەو

بەرپرسیاریەتیەی کەوا مرۆڤ بەهۆیەوە هەست پێویستیی ئەنجامدانی ئەو کردارانە دەکات کەوا خەڵکان رازی یان دڵخۆش دەکات. هەروەها رەنگە تاك بەهۆی ئەم هەستکردنەوە قێزی لە خەڵکی بێتەوە. ئەوسا، کەسەکە حەز دەکات ئازاری خۆی و خەڵکانی دیکەش بدات. هەستکردن بە گوناه جۆرێکە لە جۆرەکانی سزادانی خود و لەهەموو هەستەکانی دیکە پتر دەروون وێران دەکات. لەو کاتەی تاك هەست بە گوناه دەکات لە دۆخە ئەرێییەکاندا هانی مرۆڤ دەدات هەڵەکانی خۆی راست بکاتەوە.

هەروەها هەستێکی دیکە هەیە و وابەستەی هەستکردنە بە گوناه، ئەویش هەستکردنە بە سەرشۆڕی و شەرمەزاری. ئەم هەستەیش سەرچاوە لە درککردنی تاك دەگرێت بەوەی کە بێدەسەڵاتە یان کاری بەدی کردووە و دەبەنگە. هەستکردن بەشەرمەزاری لەهەمبەر ترسدا هیچ سوودێکی نییە، بەڵکو پرسەکە ئاڵۆزتر دەکات و هەستە قێزەونەکەشمان پتر دەکات.

نابێ مرۆڤ بەهۆی ترسانیەوە هەست بە سەرشۆڕی و شەرمەزاری بکات، جا ئەگەر خەڵکانی دیکەش بۆ ئەمە هانی بدەن، بەڵکو لەسەر مرۆڤ پێویستە لەپێناو چاککردنی دۆخەکە و بەرزەفتکردنی ترسەکە هەنگاوی بەسوود هەڵێنێت.

بەهۆی بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی، مرۆڤ دەتوانێت ئەم ئامانجە وەدەستبێنێت. هەستکردن بەشەرمەزاری و سەرشۆڕی و گوناهکردن مەسەلەیەکە و نایەڵێ لە ترس بگەین و خۆمانی لێ رزگار بکەین.

لەکۆتاییدا، هەندێك کەسی دیکە هەن لەکاتی ترسی خەیاڵیدا کاردانەوەی دیکە پیشان دەدەن، کاردانەوەکەیش بریتییە لە تاوانبارکردن و سەرزەنشتکردنی خەڵکانی دیکە بە ئامانجی بەرگریکردن لە خود و هەوڵدان بۆ باوەڕهێنان بەخەڵکانی دیکە بەوەی کە ناترسێن، بۆنموونە: رەنگە لەکاتی ترسانی تاك لە چوونە دەرەوە لە ماڵ و تێکەڵبوون لەگەڵ خەڵکانی دیکەدا سەرزەنشتی ژنەکەی بکات و بانگەشەی ئەوە بکات

کە بەهۆی بێتاقەتی و حەزنەکردنی ژنەکەیەوە ناچێتە دەرەوە. بەڵام لە راستیدا ژنەکەی مرۆڤێکە و لە چوونە دەرەوە ناترسێت. کاتێك سەرزەنشتی خەڵکانی دیکە دەکەین و ئۆباڵی هەڵە و گوناهەکانمان دەخەینە ئەستۆی خەڵکانی دیکەوە، ناتوانین لە ترس رزگاربین و بەرزەفتی بکەین، چونکە باوەڕ بەوە دەهێنین کەوا خەڵکانی دیکە دەبنە هۆی دروستکردنی ترسەکەمان. هۆکاری باشتری تێگەیشتن لەم دۆخانەدا هەوڵدانە بۆ ئەوەی خۆت بخەیتە هەمان هەڵوێست و لەهەمان هەڵوێستیشدا هەستی خۆت شیبکەیتەوە.

شێوازە خراپەکانی بەرزەفتکردنی ترس

ترسی راستین	ترسی خەیاڵی
چەقبەستن و بێدەسەڵاتی.	هەستکردن بە بێتوانایی.
تۆقین.	تۆقین.
توورەیی.	توورەیی.
	هەستکردن بە گوناهکردن.
	هەستکردن بە سەرشۆڕی و شەرمەزاری و سەرزەنشتکردنی خەڵکانی دیکە و تاوانبارکردنیان.

دیاریکردنی ترس و نمرەکانی

لەم بەشەی خوارەوەدا ڕاهێنانێك هەیە کە دەتوانن پیادەی بکەن. لەم ڕاهێنانەدا باس لەهەندێك ڕووداو و شت کراوە کە ترس دەوروژێنن هەرچەندە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ هەڕەشە لە تەندروستی و سەلامەتیتان ناکەن. ئەوانە دیاریی بکەن کەوا لێی دەترسن.

ڕاهێنان بۆ ڕزگاربوون لە ترس

لە چی دەترسن؟

پلەی ترسی خۆتان لەم شت و ڕووداوانە دیاری بکەن، دەبێ (٠) سفر ئاماژە بێت بەو شتانەی کە ناتانترسێنێت و ژمارە (١٠) بۆ ئەو شتانە بەکاربێنە کە زۆر لێی دەترسن و خۆتانی لێ بەدوور دەگرن.

ئەگەر ترس وەهاتان لێبکات خۆتان لە هەڵوێستەکە بەدوور بگرن، ئەوا ١٠ خاڵی دیکە بخەنە سەر تێکڕای نمرەکانی کۆتاییتان

تاریکی	سواربوونی فڕۆکە
ناسینی خەڵکانی نوێ	شوێنە فراوانەکان
گیاندارە بچووکەکان	جاڵجاڵۆکە
مارەکان	خوێن
بالاڕۆیەکان	ئاوەکان
شوێنە تەنگەبەرەکان	هەڵەکردن
بەرزاییەکان	چوونە ژێر زەوی

سواربوونی کەشتی و بەلەم
سواربوونی ئۆتومبێل

ڕەشەبایە بە هەورە تریشقەکان
دێوەزمەکان

لەدەستدانی هاوڕێ و کەسێکی ئازیز
لەدەستدانی پارەوپوول

وەدەستهێنانی کەمێك پارە
کەوتنە بەر هێرشی تیرۆرستی

وەدینەهاتنی ئامانجەکانتان
گۆڕان

وادە دیاریکراوەکانی جێبەجێکردنی ئەرکەکان ..
پەیوەندی و وابەستەیی

کارکردن و کارکرد لەبەردەم جەماوەر
قیافە و دیمەنی خراپی دەرەوە.

هەڵوێستەکانی دیکە.

کۆی نمرەکان

ترسی خەیاڵی بەشێوەیەکی نەرێیی کار لە ژیانمان دەکات. لە بەشەکانی داهاتوودا باس لە ئامرازەکانی دەربازبوون لەم جۆرە ترسە دەکەین. لەکاتی وەدیهاتنی ئەم ئامانجەدا، ژیان خۆشتر دەبێت و حەسانەوەی دەروونی و ڕەزامەندیی باڵی بەسەردا دەکێشێت.

دەروازەی سێیەم

وەدەستهێنانی ترس و خۆ لێ ڕزگاركردنی

(هیچ شتێك بەقەد نەزانی و بێئاگایی ترس دروست ناكات)

جۆهان وولفغانغ فون غوتی

ئێمە فێری ترسی ڕاستین نابین، بەڵكو فێری ترسی خەیاڵی دەبین و وەدەستیدەهێنین. لەبەرئەوە، دەتوانین خۆمان لە ترسی خەیاڵی دەربازبكەین. هەر كە مرۆڤ لەدایكدەبێت توانای هەستكردن و ترسانی هەیە لە سێ شت، ئەوانیش: كەوتن، بەجێهێشتنی لەلایەن خەڵكان و دەنگی بەرز و كتوپڕ. تەنها ئەمانە هەستوسۆزە ڕەمەكییەكانی مرۆڤن كە منداڵ بەبێ ئەوەی بیریان لێبكاتەوە هەستیان پێدەكات، بەڵام ئەمە مانای ئەوە نییە كە ئەم هەستوسۆزانە نا لۆژیكین.

ڕەنگە منداڵ بەهۆی كەوتن و بەجێهێشتنی لەلایەن خەڵكانی دیكەوە گیانی خۆی لەدەست بدات. خەڵكانێكی زۆر كەم هەن كەوا منداڵیی خۆیان بیربێتەوە، چونكە كات یادەوەرییەكان لادەبات بەڵام مرۆڤ ئەو شتانە لەیاد ناكات كەوا لە ئەزموونە جۆراوجۆرەكانییەوە فێریان بووە. لەهەمبەر منداڵاندا، ترس هەستێكی زۆر ناخۆش و ئازاربەخشە. منداڵ ناتوانێت لەمیانی بەكارهێنانی وشەكاندا گوزارشت لەخۆی بكات ژیانیشیان لەچوار دەوری ئەو هەستوسۆزانەدا دەخولێتەوە كە دەبنە هۆی كاردانەوەی ڕەمەكییانە. زراسك (منداڵی تازە لەدایكبوو) كاردانەوەیەكی خۆنەویستانەی هەیە ئەویش خۆ هەڵواسین و پشتبەستنە بە خەڵكانی دیكەوە، ئەمەیش لەهەندێك كاتدا لە كەوتن دەیانپارێزێت. هەروەها منداڵان دەگرین، گریانیش دەنگێكە و ناتوانرێ پشتگوێ بخرێت. لەمیانی گریانەوە، منداڵان لە هاندانی گەوران بۆ وەڵامدانەوە و وەدیهێنانی حەزەكانیان بەشێوەیەكی خۆشەویستانەوە پڕتاوەوە سەركەوتن

وەدەستدەهێنن، بەتایبەت بیستنی ئەم دەنگە ئەو ئەگەرەیان وەبیردێنێتەوە کە ڕەنگە خەڵکانی دیکە بەجێیانبهێڵن. ترسان لە بەجێهێشتن هەستێکە و بە گشت تاکێکی گەورەوە لکاوە و هانیان دەدات بەشێوەیەکی خێرا خۆیان لێ دەرباز بکەن.

ڕەشەبایە پڕ لە هەورەتریشقەکان یان هەردەنگێکی هاوشێوە توانای ترساندنی گشت کەسێکیان هەیە جا ئەگەر کەسانی پێگەیشتوو یانیش منداڵ بن. زۆربەی جار کاردانەوەی خۆنەویستانە لەم دۆخانەدا لە ئێمەدا بەدیار دەکەون و کاردانەوەکەیش بریتییە لە وێکهاتنەوەی شانەکان و چوونی سەر بۆ پێشەوە. دوای ئەم جوولە جەستەییە، هەستکردن بە تۆقین نامێنێت. هەندێك کەسی پێگەیشتوو لە هەورەتریشقە دەترسن، بەڵام زۆربەمان لەدوای تەمەنی پێگەیشتن لە دەنگی بەرز ناترسین.

یاسای شەشەمی ترس:

دوو جۆرە ترسی ڕەمەکی بەسەر مرۆڤدا زاڵدەبن، ئەوانیش: ترسان لە کەوتن و ترس لەوەی ئەوانی دیکە جێمانبهێڵن. بەڵام ترسەکانی دیکە چەند هەستوسۆزێکن کەوا مرۆڤ بەهۆی یەکێك لەم هۆکارانەی خوارەوە فێریان دەبێت و وەریاندەگرێت:

- چاودێرییکردنی لەلایەن خەڵکانی دیکەوە.
- هێدمەکانی ژیان.
- دووبارە بوونەوەی ئەزموونی ترسێنەر.
- زانیاری پەیداکردن لەسەر ترس.

هەر هەستێکی نارەمەکی هەستکردنێکی وەرگیراوە. ئەگەر باوەڕ بەمە ناکەن ئەوە وەبیر خۆتان بهێننەوە کە چۆن منداڵان فێری ئەو یاسایانە دەکەین کەوا سەلامەتییان دەپارێزێت لەو کاتەی بە ڕێگەدا دەڕۆن و لە ئوتومبێل ناترسن. گەورەکان خۆیان لە مەترسییەکانی ئوتومبێل دەپارێزن بەڵام لەو کاتەدا لێی ناترسن کە ئوتومبێلەکە وەستاوە. لەگەڵ ئەمەیشدا ئێمە زۆر خۆمان لە ئوتومبێلە خێراکان دەپارێزین، بەتایبەت لەو کاتەی کە دەزانین بەهۆی نیو تەن ئاسنەوە دەمرین، جا ئەگەر ئوتومبێلەکە زۆر بەخاویش بە ڕێگەدا بڕوات. ئوتومبێل بەبەراورد لەگەڵ جاڵجاڵۆکە و سواربوونی فڕۆکە و مار ژمارەیەکی زۆری خەڵك لەناوبردووە. ئێمە چۆن لێکدانەوە بۆ تێگەیشتنی ئەقڵانیی خۆمان دەکەین لەهەمبەر ئوتومبێلەکان و مەترسییەکانیان لەکاتێکدا لەکاتی چوونە نێو باڵاڕۆ و فڕۆکە و شوێنە فراوانەکان و ئەوشتانە دووچاری ترس دەبینەوە کە ڕووبەڕووی هەمان مەترسیمان ناکەنەوە کەوا ئوتومبێل دروستیدەکات؟ ئەمە پەیوەندیی بەو شتانەوە هەیە کە لەسەری ڕاهاتووین و ئەوانەش کەوا دەتوانین بەرزەفتی بکەین، بەڵام ئەمە بەشێوەیەکی هەمەکی لێکدانەوە بۆ مەسەلەکە ناکات.

ئێمە هەستکردن بە ترس لە شتە ڕۆژوزەوەندەکانی ژیانمان و بەتایبەتیش زۆرتر لە ترسانمان لـە بـەجێهێلران و کەوتنـەوە وەردەگـرین. جاڵجاڵۆکـە بدەیتـە هـەر منـداڵێك هـەوڵ دەدات بیخـوات و لەترسـان ناگریـەت. بـەلأم ئـەو کاردانەوەیـەی کـەوا کەسـانی گەورە لەپێش چاوی منـداڵ لەهەمبـەر ترسـان لـە جاڵجاڵۆکـە پیـشانی دەدەن دەبێتـە هۆی ئەوەی منداڵەکە فێری ترس بێت. منداڵان زۆر بەوردی چاودێریی گەوران دەکەن و زۆر شتیان لێ فێردەبن بەبێ ئەوەی فێر بکرێن و پێیان بگوترێت.

وەها خەیاڵ بکەن کـە لـە دەوروبـەرێکی نـامۆدان و نـازانن چ شـتێك مەترسـیدارە و ناتوانن شتە بێوەیەکان و مەترسیدارەکان لەیەکتری جیابکانـەوە. ئەگـەر دانیـشتووانی ئەو شوێنە ببینن (ئەوانەی کە بەباشی دەوروبەرەکەی خۆیان دەناسن) کەوا لـە شـتێك دەترسن، ئێوەش وەك ئەوان هەمان ترس وەردەگرن و وەك ئەوان دەترسن. ئەوەی بۆ ئەمـە هانتـان دەدات حەزنەکردنـە بـە سەرکێـشیکردن، هـەر ئەمەیـشە لـە منـداڵان ڕوودەدات. منداڵان چاودێریی گەوران دەکـەن و لاساییان دەکەنـەوە، چـونکە منـداڵان کەسانی لە خۆیان گـەورەتریان پـێ درککـارترە لەهەمبـەر جیهـانی ئـاڵۆز و شـتەکانی نێوی. ترس وەردەگرین و ڕەنگە ترسـەکەشمان هەنـدێك کـات بەڵگـە و پاسـاوی خـۆی هەبێت، بەلأم لە هەندێك کاتی دیکەدا هەندێك ترس فێردەبین کە هیچ پاساوێکی نییە و تەنها ترسی خەڵکانی دیکەیە لەهەندێك شت کە وامان لێدەکات هـەمان هەسـتی ئـەوان وەربگرین.

چۆن مرۆڤ ترسی خەیاڵی فێردەبێت (وەردەگرێت)؟

ئەمە بەچەند ڕێگەیەك دەبێت:

- **چاودێریکردنی خەڵکانی دیکە:** منداڵ بەهۆی چاودێریکردنی دایباب و کەسانی گەورەی دەوروبەری– کاتێك لە شتێك دەترسن– فێری ترس دەبێت.

- **هێدمەکانی ژیان:** منداڵ بە ئەزموونێکی ناخۆش و خراپدا گوزەردەکات و وای لێدەکات بەهەمان گۆشەنیگا لە ئەزموونەکانی دیکەش بنوارێت، بۆنموونە: منداڵ دەچێتە نەخۆشخانە و بەشێوەیەکی خراپ ڕەفتاری لەگەڵدا دەکرێت و ڕەنگە دووچاری ئازارێکی زۆریش ببێتەوە. ئەوسا، ئەو دەرەنجامە وەدەستدێنێت کە گشت نەخۆشخانە و دکتۆرێك جێگەی ترسن، ئەوسا لە دکتۆران و نەخۆشخانان دەترسێت و ئەم هەستکردنە تا تەمەنی پێگەیشتنیش بەردەوام دەبێت. ڕەنگە مرۆڤ ئەزموونە ناخۆشەکەی ڕابردووی لەبیربچێتەوە، بەڵام ترسەکە ناسڕێتەوە. بەم شێوەیە جۆرەکانی تۆقینی نەخۆشیاوی بەهۆی یەك ئەزموونی ناخۆشی ئازاربەخشەوە پەیدا دەبێت.

- **دووبارەکردنەوەی ئەزموونی ترسێنەر:** ڕەنگە دووچاری زنجیرەیەك ئەزموونی خراپ و ناخۆش ببینەوە کە دەبنە هۆی ئەوەی ترسی خەیاڵیمان لە دەرووندا بچێنێت، بۆنموونە: ڕەنگە مرۆڤ بەچەند ئەزموونێکدا گوزەربکات کەوا ڕق و توورەیی دەروژێنن و ئاراستەی ئەو کەسانە دەکرێن کە دەسەڵاتێکی پتریان هەیە، وەك ڕق و توورەیی هەمبەر مامۆستایان. لەگەڵ گوزەرکردنی کاتدا ترسان لەو کەسانە لەدەروونیدا گەشە دەکات کەوا دەسەڵاتیان پترە، چونکە ئەو چەندان جار ئەزموونی تاڵی لەگەڵیاندا

هەبووە. مەرج نییە ئەم ئەزموونانە تراژیدی بن، بەڵام ئەوشتانەی لەکاتی گوزەرکردنی پیایدا ڕووبەڕووی دەبێتەوە بەسە بۆئەوەی ترس لە دەروونیدا گەشە پێبدات.

– **زانیاری پەیداکردن لەسەر ترس:** کاتێک خەڵك باس لە مەترسی دەکەن و گوێبیستی دەبین، ئەو باوەڕەمان لەلا دروستدەبێت کە ترس بوونی هەیە. زۆربەی جاریش هەواڵەکان دەبنە هۆی ئەم ترسە، ئەم هەواڵانە چەند ڕاپۆرتێك لەبارەی ئەزموونی ناخۆش و خراپی خەڵکان پەخشدەکەن، ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی بترسین، لەبەرئەوە خۆمان لە هەڵوێستە هاوشێوەکان بەدووردەگرین چونکە نامانەوێ دووچاری هەمان نەهامەتی ببینەوە. ڕەنگە زانیارییەکان ورد نەبن و دۆخەکانیش دەرهاوێشتەیی بن کە ئەمەیش گوزەرکردنمان بەم ئەزموونانە ناکاتە شتێکی حەتمی. بەڵام ئێمە زۆربەی کات باوەڕ بە مەسەلەکە دەهێنین و لەهەمبەر ئەم هەلومەرجانەدا دەتۆقین، بۆنموونە: ڕەنگە چەند ڕاپۆرتە هەواڵێکی جۆراوجۆر هەبن کە باس لە مەترسییەکانی سەفەرکردن بۆ ئەفریقیا دەکات. ئەم ڕاپۆرتانە باس لە دووچاربوونی خەڵك دەکەنەوە بە نەخۆشی و کەوتنە بەر هێرشی ئەو ناوچانە. ڕەنگە ئەم بابەتانە وردبن، بەڵام ئەمە مانای ئەوە نییە ئێمەش سەد دەر سەد دووچاری ئەم مەترسیانە دەبینەوە. زۆر ڕاپۆرتە هەواڵ هەن کە باس لە نەهامەتی و مەترسییەکان دەکەن، بەڵام بەدەگمەن ڕێکدەکەوێت دواتر باسی ئەوە بکەن کە مەترسییەکان نەماون. لەبەرئەوە ئێمە ترسەکە وەردەگرین، مەسەلەکەش بە بەخشینی ئەو زانیارییە نوێیانە ڕاست ناکرێتەوە کەوا دڵنیامان دەکەنەوە.

ترسی منداڵان

ئێمە لە سەردەمی منداڵییەوە فێردەبین هەست بە ترس بکەین و لە دەوروبەرمانەوە وەریدەگرین، ئەوسا جیهانی دەوروبەرمان دەبێتە شتێکی تۆقێنەر، چونکە لە دۆخێکی وەهادا ناتوانین کۆنترۆڵی ڕەوتی ڕووداو و مەسەلەکان بکەین. دەبێ مەسەلە مەترسیدارەکان و بێ مەترسییەکان لەیەکتری جیابکەینەوە، بۆ بەدبەختی لەم قۆناغەدا هەڵەیەکی زۆر دەکەین و دواتر لەبیرمان دەچێت هەڵەمان کردووە. لەبەرئەوە، ڕەنگە هەندێك ترس لە دەروونماندا هەبن کە هیچ پێویست نین، چونکە کاتێکی زۆر بەسەر فێربوون و وەرگرتنی ئەم ترسەدا تێپەڕیوە. لەوانەیە ئەم ترسە لە ڕابردوودا شتێکی بەجێ بووبێت چونکە لە منداڵیماندا زانیاریمان کەمتر بووە، بەڵام ئەم هەستانە لەگەڵ تەمەن گەورەبوونیشمان و بەپێی ئەزموونەکانمان وەك کەسانی گەورە هەر ناگۆڕێن. ئەو مەسەلانە چین کە لەکاتی شیکردنەوەی ترسەکانی منداڵ ئاماژەیان پێدەکرێت؟ چۆن فێری ترس دەبین و چۆن لێی ڕزگار دەبین؟

ترسەکانی قۆناغە جۆربەجۆرەکانی ژیانی مرۆڤ

هەندێك ترس هەن لە قۆناغە جۆراوجۆرەکاندا لەگەڵ دەروونماندا گەشە دەکەن و لەنێوان پێنج تا شەش مانگ بەرزەفتمان دەکەن. منداڵان لە کەسانی غەوارە دەترسن و توانای ئەوەیان هەیە کەسانی ناسیاو و ئەو کەسانەش لەیەکتری جیابکانەوە کە نایانناسن و وەبیریان نایانەوە. غەوارەکان مەترسیدارن، ئێستەش زۆربەی کەسانی پێگەیشتوو باوەڕیان بەم شتە هەیە و پێیانوایە هەر کەسێکی غەوارە مرۆڤێکی دوژمنکارە تا ئەو کاتەی پێچەوانەکەی دەسەلمێندرێت.

منداڵان لەتەمەنی ساواییدا بەدەست نیگەرانیی لەدەستدان و جیابوونەوە لە دایکیان دەناڵێنن، ئەم هەستەیش لەنێوان مانگی دووەم و مانگی هەشتەمی تەمەنیاندا

بەسەریاندا زاڵدەبێت. ئەم دۆخە لەلای ئەو منداڵانە توندتر دەبێت کە کەسێکی نزیک یان هاوڕێ و گیاندارێکی ماڵییان لەدەستداوە و لە ژیانیاندا ڕووبەڕووی ڕووداوێکی ریشەیی وەك جیابوونەوەی دایباب و ماڵ گواستنەوە بوونەتەوە.

لەنێوان تەمەنی ٢- ٤ ساڵیدا منداڵ هەوڵدەدات لە جیهانی دەوروبەری تێبگات و خەیاڵ لە واقیع جیا بکاتەوە. ڕەنگە لە تاریکی بترسن. ڕەنگە دایباب و کەسانی دیکەی بەردەوام ئەوەی بۆ دووپاتبکەنەوە کە هیچ دڕندەیەك لەژێر پێخەفەکەیدا نییەو دەبێ بەردەوام لە هەموو شەوێکدا ئەو قەوانەی بۆ لێ بدەنەوە. کاتێك منداڵ ناتوانێت خەیاڵ و واقیع لەیەکتری جیابکاتەوە، لۆژیك پەکی دەکەوێت. ئەوسا منداڵەکە پێویستی بە متمانەی دایباب و چارەسەرێکی دیکەی وەك دەمانچۆکەیەك هەیە بۆ ئەوەی دژی دڕندەکان بەکاری بهێنێت.

لە قۆناغی ٤-٦ ساڵیدا، منداڵان لەوە دەتۆقن لە دایباب و کەسانیان جیاببنەوە، بۆیە لە چوونە قوتابخانە دەترسن. ڕەنگە ترس لە تاریکیش لەم قۆناغەدا هەبێت، هەروەها ترسان لە بزربوونیش هەیە. لەنێوان تەمەنی ٦- ١١ ساڵیدا ترسەکان تایبەتن بە کەوتنە بەر ئازاری جەستەیی، ئەمەیش خۆی لە تۆقین لە پزیشکانی ددان و گشت پزیشکان بەشێوەیەکی گشتی دەبینێتەوە، هەروەها لە برووسکە و هەورەتریشقە و دزەکانیش دەترسن.

لەدوای تەمەنی ١٢ ساڵی، ترسەکانی کۆمەڵایەتی وەك ترسان لە تاقیکردنەوە و خوێندنەوەی وتار و ڕەتکردنەوە لەلایەن خەڵکانی دیکە و هەستکردن بە رووگیری و گاڵتەی ڕەگەزی بەرانبەر دەستپێدەکات.

یارمەتیدانی منداڵان بۆ رزگاربوون لە ترسەکان

ترسەکانی منداڵان ڕێک وەك ترسەکانی گەوران توندوتیژن. سەرچاوەی ترسەکانیشیان یەك شتە. هەروەها منداڵان لەچەند مەسەلەیەکی تایبەت بەخۆیشیان دەترسن. بەهەمان ئەو شێوازانەی کەوا گەورەکان دەتوانن بەهۆیانەوە بەسەر ترسەکانیاندا زاڵبن، دەتوانین بەسەر ترسی منداڵانیشدا زاڵبین. هەندێك جار خەڵك پێیانوایە ترسەکانی منداڵان نامۆ و بێجێن (بەپێی بیرکردنەوەی گەورەکان)، ئەمەیش وایان لێدەکات شیمانەی ئەوە بکەن کە ئەو ترسەی منداڵان ڕووبەڕووی دەبنەوە کەمترو بێبایەختر و بێبنەماترە. بەڵام بنەمای ترس چەمك و تێگەیشتنی تاکە لەهەمبەر ئەو شتانەی لێی دەترسێت، ئەم هەستەیش لەسەر بنەمایەکی واقیعی بونیادنەنراوە. لەو کاتەش مەسەلەکە خراپتر دەبێت کە گەورەکان گاڵتە بە ترسی بچووکەکان بکەن، ئەوسا لەسەر منداڵان پێویستە بەتەنها ترسەکەیان بەرزەفت بکەن و بەرگەی گاڵتە پێکردنیش بگرن. لەهەندێك کاتدا، منداڵان شەرم دەکەن و ترسەکەی خۆیان دەشارنەوە یانیش نایانەوێ خەڵکانی دیکە نیگەران بکەن.

کاتێك دەتانەوێت یارمەتیی منداڵێك بدەن کە بەدەست ترسەوە دەناڵێنێت، هەنگاوی یەکەمتان ئەوەیە مەسەلەکە قبوڵ بکەن ڕێك بەهەمان ئەو شێوەیەی خۆی باسی دەکات. ڕەنگە وەها خەیاڵ بکەن کە ئەو شتەی منداڵ لێی دەترسێت بێجی و دوورە لە واقیع، بەڵام لەسەرتان پێویستە بەجوانی گوێی بۆ رادێرین. کاتێك بە مکوڕبوونەوە بایەخ بە ترسەکانی دەدەن، منداڵەکە هەستی پێدەکات و هانی دەدات گوزارشت لەخۆی بکات.

بەڵام هەنگاوی دووەم بریتییە لە بەخشینی ئەو زانیارییانەی کەوا منداڵ پێویستی پێیان هەیە، بەمەرجێك ئەم مەسەلەیە لەگەڵ تەمەنیدا بگونجێت و ئامانجیش لێی یارمەتیدانی بێت بۆ هەڵسەنگاندنی ترسەکەی. با زانیارییەکان وردبن و هەوڵمەدەن ئەو

باوەڕەی لەلا دروست بکەن کە ترسەکەی لەبیر بکات. ڕەنگە زانیارییەکان یەکسەر نەتوانن یارمەتیی منداڵ بدەن بەسەر ترسەکانیدا زاڵبێت. زۆربەی جار ئەو کەسەی زانیاری بەمنداڵ دەبەخشێت لەوشتانە گرنگترە کە دەیبەخشێت. منداڵ پێویستی بەوە هەیە متمانەتان پێبکات و پشتتان پێ ببەستێت و هەرچەندە ئەمە پتر گەشە بکات، زانیارییەکان بە ڕاست دەزانێت و کاریان پێدەکات.

کچەکەم تەمەنی پێنج ساڵ بوو، جارێك بەتووڕەیی هاتە لام و ئەم پرسیارەی لێمکرد: (ئایا بۆ ئەوەی گەشە بکەم دەبێ ئێسقانەکانم بشکێنم؟ نامەوێ ئەمە بکەم چونکە زۆر ئازاربەخشە).

ویستم باوەڕی پێبهێنم کە ئەمە ڕاست نییە و پرسیارم لە سەرچاوەی زانیارییەکە کرد. ئەویش پێمیگوت زۆربەی ئەو کەسە پێگەیشتووانەی دەیانناسم بەردەوام دەڵێن لەکاتی گەشەکردنیاندا دووچاری شکانی ئێسقانیان بوونەتەوە. لەبەرئەوە، کچەکەم ئەو دەرەنجامەی وەدەستهێنابوو بۆئەوەی گەشەبکات هەردەبێ ئێسقانەکانی بشکێنێت. بۆم ڕوونکردەوە کە ئەم زانیارییە ورد نییە، چونکە هەموو کەسێك لەکاتی گەشەکردنیاندا ئێسقانیان نەشکاوە. لە ڕۆژی دواتردا، بەدوای ئەو هاوڕێیانەمدا گەڕام کەوا هەرگیز ئێسقانی جەستەیان نەشکاوە، ئەمەیش کچەکەمی دڵنیاکردەوە. ئەو لە هەڵێنجانێکی نا ورد ترسابوو کە لەسەر بنەمای کەمیی زانیاری بونیاد نرابوو. جا ئەگەر گوزارشتی لە ترسەکەی خۆی نەکردبایە، دڵنیام بەر لەوەی بگاتە تەمەنی نەوجەوانی هەوڵی دەدا ئێسقانێکی خۆی بشکێنێت.

هەنگاوی سێیەمی یارمەتیدانی منداڵ خۆی لە بەرزەفتکردنی ترسدا دەبینێتەوە بە ڕێگە تایبەتەکەی خۆی. ئێمە دەزانین بەرزەفتکردن کارکردی ترس کەم دەکاتەوە. بۆئەوەی بەسەر ترسی منداڵدا زاڵبین ، بەتایبەتیش ئەو ترسەی کە لەچاوی منداڵەکەدا بە لۆژیکی هەژمار کراوە، دەبێ چارەسەرێکی کارای ئەوتۆی پێشکەش بکەن کە دەرفەتی بەرزەفتکردنی ترسەکەیان بۆ برەخسێنێت بەشێوەیەك لەگەڵ تێگەیشتنیان لەم هەستە بگونجێت.

ڕاهێنان لەسەر خۆ ڕزگارکردن لە ترس

یارمەتیدانی ئەو منداڵانەی دەترسن

١. هەوڵبدەن منداڵ بەشێوازی تایبەتی خۆی بەسەر ترسدا زاڵبێت.

٢. ئەو زانیاریانەی پێشکەش بکەن کە پێویستیەتی و لەگەڵ تەمەنیدا دەگونجێت.

٣. بیرۆکەی ترسی منداڵ قبوڵ بکەن و وای لێنەکەن لەهەمبەر ئەو هەستەدا هەست بە داخ و پەشیمانی و حەسرەت بکات.

٤. بەدوای چارەسەرێکدا بگەڕێن کە لەگەڵ هزر و جیهانە تایبەتەکەی بگونجێت.

ئەو شریتانەی بە دیوارەوە شۆڕبوونەتەوە

ڕێگەیەکی دیکە بۆ یارمەتیدانی منداڵ هەیە بۆئەوەی بەسەر ترسەکەی خۆیدا زاڵبێت. لەتەمەنی حەوت ساڵیدا کچەکەم شەوانە گرفتاری دێوەزمە دەبوو، دێوەزمەکانیش تایبەت بوون بە دڕندەکان و هەوڵدانیان بۆ گرتنی کچەکەم لەنێو هۆڵو شوێنە چۆڵە پێچاوپێچەکاندا. لەنیوە شەودا لەخەو رادەپەڕی و ترس بەسەریدا زاڵدەبوو. نەشیدەتوانی دووبارە بخەوێتەوە. ئەم ڕووداوە لە هەفتەیەکدا بەلای کەمەوە دوو جار دووبارە دەبوویەوە. ئەمەیش وەهای کردبوو لە خەوتن بترسێت، چونکە لەوە دەترسا بخەوێت و دووچاری دێوەزمەکە ببێتەوە.

دەمتوانی بەچەندین شێوە لێکدانەوە بۆ مەسەلەکە بکەم. دەمتوانی باوەڕ بەخۆم بهێنم کە ماوەیەکە و ڕادەبووری. بەلام ئەو ماوەیە هەراسەنکاربوو و کچەکەم پێویستی بە یارمەتی هەبوو. وەك باوە منداڵ باوەڕ بە پاساوهێنانەوە و بەڵێنی ئایندەیەکی باشتر ناهێنن. هەروەها ئەم لێکدانەوانە بۆ ئاسانکردنەوەی مەسەلەکە سەرکەوتن وەدەستناهێنێت و نابێتە هۆی ئەوەی بەرگەی بگرن. منداڵان لە گەوران

پتر بە ئێستە کاریگەر دەبن. هەر هەوڵدانێك بۆ هاندانی منداڵ لەپێناو زاڵبوون بەسەر دۆخەکەیدا لە زۆربەی کاتەکاندا شکست دێنێ، زۆربەی جاریش ئەمە لەگەڵ کەسانی گەورەشدا شکست دێنێت.

لەوەرزی هاوینی ئەو ساڵەدا، لە میرنشینە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بووم و رووم لە ئەریزۆنا کرد. لەوێ زۆر بیرم لە کچەکەم کردەوە و هەندێ شریتم بۆ کڕی کە لەسەر پێخەفەکەیدا بە دیواردا شۆڕدەبوونەوە . ئەم شریتانە رەنگاورەنگ بوون و هەندێکیشیان لە قوماش و پێست و تووك دروستکرابوون. ئەم شریتانە بەر لەخەوتن لەسەر پێخەفدا هەڵدەواسران، مەبەستیش لێی باوەڕهێنان بوو بە منداڵ کە دەتوانێت گشت ئەو خەونانە هەڵبگرێتەوە کە لەکاتی خەوتندا پێی کاریگەر دەبێت و شریتەکانیش دێوەزمەکان بەند دەکەن و نایەڵن منداڵەکە بەدەستیانەوە ئازار بچێژێت. لە بەیانیدا منداڵەکە شریتەکانی رادەوەشاند بۆ ئەوەی لەو دێوەزمانە رزگار بێت کە پێیانەوە لکاون، وەهایشم تێگەیاندبوو کە خەونە ناخۆشەکانیش لەگەڵ تیشکی خۆر شیدەبنەوە.

کچەکەم بە دیارییەکە زۆر دڵی خۆشبوو، بەلآم بە تەواوی باوەڕی بە سوود و کاراییەکەی نەکرد.ئەوەم بۆ راڤەکرد کە من خۆم بەکاریدەهێنم و زۆرم سوود لە شریتەکان وەرگرتووە و لە دەست دێوەزمەکان دەربازیان کردووم و بۆ گشت ئەو کەسانەش بەسوودە کەوا بەکاریاندەهێنن. ئەوەم پێگوت کە ئێمە بەگشتی لە سروشتی خەونەکان و سەرچاوەکانیان ناگەین و هەوڵدان بۆ بەکارهێنانی شریتەکانیش زیانبەخش نییە و زۆریش بەسوودە. گەرچی کچەکەم تەمەنی حەوت ساڵ بوو، بەلآم لەگەڵ ئەوەشدا کچێکی کرداری بوو، لەبەرئەوە هەوڵی دەدا پشت بە شریتەکان ببەستێت. ئەو باوەڕی بە من و حەزی یارمەتیدانم هەبوو. دیارییەکە گرنگی و

کارایییەکەی سەلماند و گشت بەیانییەك بۆ دەربازبوون لە دێوەزمەکان شریتەکانی ڕادەوەشاند، ئەمەیش ببووە سروتێك کە بەیەکەوە ئەنجاممان دەدا.

ماوەماوە دووچاری دێوەزمە دەبوویەوە، لەبەرئەوە ماوەماوە شوێنی شریتەکانمان لەسەر پێخەفەکە دەگۆڕی، دوای مانگێك کچەکەم بەتەواوی لە دێوەزمە دەربازبوو، دواتر لەماوەی شەش مانگدا و پێش ئەوەی کچەکەم لە پشتبەستن بە شریتەکان بوەستێ هەموویانم کۆکردەوە. من بانگەشەی ئەوە ناکەم کە ئەو شریتانە لە ڕاستیدا کاران، بەلأم بۆ کچەکەم لۆژیکیتر بوو، بەتایبەت ئەو دەرفەتەی بۆ ڕەخساندبوو ترسەکەی بەرزەفت بکات.

ئەو سرووتانەی ئامانجیان دڵنیاییکردنەوەیە ئامرازی کاران کە دەکرێ لەگەڵ منداڵدا بەکاربهێندرێن. جیهانی ئەوان زۆر خۆش و سەرنجڕاکێشە، بەلأم هەندێك جار زۆر ترسێنەریشە. چونکە زانیاریی ناتەواوتریان هەیە و کۆنتڕۆڵیان لەهی گەوران کەمترە. زۆربەی ئەو ستراتیژانەی کە لەم کتێبەدا پێشنیازمان کردوون، کارایی خۆیان لەهەمبەر منداڵی بچووك و گەورەدا سەلماندووە.

بەردەوامیی ترسەکان لەدوای قۆناغی منداڵیشدا

هەندێك ترس هەن لە قۆناغی پێگەیشتنیشدا کار لە مرۆڤ دەکەن بەلأم بناغەکەیان نەماوە و سەرچاوەکەیان وشکی کردووە. یەکێك لە توێژینەوەکان لە شیکاگۆ ئەوەی بەدیارخستووە کە فێرخوازانی فێرگەکان بەزۆری لە شێر و پڵنگ و مار دەترسن. لە ویلایەتەکانی یەکگرتوودا توێژینەوەکان هەمان ڕاستییان دووپاتکردووەتەوە. بەلأم ئەو ڕاپرسیانەی کە تایبەتن بەکەسانی پێگەیشتوو، ئاماژە بەترسی گەوران دەکەن لە پزیشکانی ددان و مار و جاڵجاڵۆکە و وتاردان لەبەردەم خەڵکانێکی زۆر و سەفەرکردن بە فڕۆکە.

باوترین جۆری ترسەکان ترسانە لە برووسکە و هەورەتریشقە و خوێن و بەرزاییەکانو تاریکی و شوێنە تەنگەکان و گاڵتەپێکردن لەلایەن خەڵکانی دیکەوە. هەورەتریشقە وەك هەر دەنگێکی دیکە کتوپڕە . لەکاتی هەورەتریشقەدا جەستەمان بەشێوەیەکی خۆنەویستانە و خۆکارانە لەمیانی چوونەوە نێو یەکی شانەکانەوە دەجولێت. هەورەتریشقە دەبێتە هۆی گریانی منداڵ و ترسانی کەسانی گەورە. لەگەڵ هەورەتریشقەدا برووسك دێت و ئەگەر بێت و خۆپارێزی و ڕێوشوێنی پێویست لە هەمبەریدا گیرابێتە بەر مەترسیدار نییە.

زۆربەی کەسان و بەتایبەت ئافرەتان لەکاتی بینینی خوێندا لەهۆش دەچن. لەهۆشچوون کاردانەوەیەکە کە ناتوانین بە لۆژیکیی دابنێین ئەگەر بێت و خوێنەکە هی ئێمە نەبێت، چونکە ئەمە نیشانەی دابەزینی فشاری خوێن و لاوازیی جەستەییە. فشاری خوێنی ئافرەتان لەهی پیاوان نزمترە، لەبەرئەوە دابەزینی زیاتری فشارەکە دەبێتە هۆی لەهۆشچوونیان.

خەڵکانێکی زۆر لە تەنیایی نێو تاریکی دەترسن ، ئەگەر بێت ئەو کەسانە لە تاریکیدا کەسێکیان لەگەڵدا بێت بەهەمان شێوە ناترسن، ئەمەیش پەیوەندیی بە ترسی منداڵ هەیە لەوەی خەڵکانی دیکە بەجێی بهێڵن.

ترسان لە شوێنە بەرزەکان پەیوەندیی بە ترسان لە کەوتن هەیە، ئەمەیش زەقترینو باوترین ترسە کە منداڵ هەستی پێدەکات .

ترسان لە گاڵتە و لاقرتێی خەڵکی پەیوەندیی بە بەجێهێشتنی کەسانی ئازیزەوە هەیە. ئێمە حەز دەکەین پەسندبوونی خۆمان لەلایەن خەڵکانی دیکەوە وەدەستبهێنینو پێویستمان بە پەیوەندیی پتەو هەیە . کاتێك دەبینین خەڵکان تەماشامان دەکەن و هەوڵدەدەن حوکممان بەسەردا بدەن، ئەوا وامان لێدەکات هەست بکەین لەلایەن خەڵکەوە ڕەتدەکرێینەوە.

کەسانی پێگەیشتوو لەبەر دوو هۆ ئەم ترسانە تێدەپەڕێنن، یەکەم: ساڵەکانی تەمەن و ئەزموون وەها لە مرۆڤ دەکات لەگەڵ زۆربەی هەلومەرجەکان رابێت و وەهای لێدەکات بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی هەر شتێك هەست بە ئامادەگی بکات. هەرچەندە زیاتر لەگەڵ هەلومەرجێك رابێین، زیاتر ترسمان لێی دەشکێت، دووەم: ئێمە وەك کەسی پێگەیشتوو بۆ زاڵبوون بەسەر دەوروبەرمان هەست بە توانایەکی زۆرتر دەکەین و وەك منداڵ هەست بە دەستەپاچەیی و بێدەسەڵاتی ناکەین.

زۆر بەجێیە زیاتر لە ئۆتومبێل و چەقۆ و ئامێرە کارەباییەکانی نزیك حەوزی گەرماوو ئامێرە تیژەکان بترسین و کەمتریش لە مار و جاڵجاڵۆکە بترسین گەرچی بەردەوام ئێمەیان ترساندووە. ئۆتومبێلەکان سەدان هەزار خەڵك دەکوژن، جا ئەگەر شوفێر بن یانیش نەفەر و پیادە. ڕووداوەکانی هاتووچوو زۆر بەربلاون بەڵام ئەمە مەترسییەکەی کەم ناکاتەوە. ئێمە زۆر خۆمان لەو ڕووداوانە دەپارێزین و ترسانیش لەو ڕووداوانە لە ترسان لە گیانداران جیاوازە. زۆربەی کەس بەهۆی ئەو گیاندارانەوە نامرن، لەبەرئەوە هیچ پێویست ناکات بەم شێوەیە لێیان بترسین.

مەبەستم ئەوە نییە بڵێم کە ئێمە ترسی نوێ دەخەینە سەر ترسە کۆنەکانمان، بەڵام ئەوەی ڕوونە ئەوەیە کە زۆربەی ئەو شتانەی پێشتر دەیانترساندین ئێستە لۆژیکی نین، لەبەرئەوە پێویستە لەبیریان بکەین.

کاتێکی زۆر بەسەر ترسە نوێیەکاندا تێنەپەڕیوە تا لە دەروونماندا رەگ دابکوتێت. هەزاران کەس بەهۆی ڕووداوەکانی وەك کەوتن لەسەر پەیژەکان و چەکوش بە پەنجەدا کێشان دووچاری ئێشو ئازار و ڕووداوی ناخۆش دەبنەوە. ڕۆژانە خەڵك بەهۆی جگەرەکێشان و نەخۆشییەکانی شێرپەنجە و دڵەوە دەمرن. کەسانی جگەرەکێش ئازاری خۆیان دەدەن و جگە لەهەڵمژینی دووکەڵی جگەرەکانیشیان ناتوانین هیچیان لەبەرانبەردا بکەین.

ئێمە لەو مەسەلانە ناترسین کە دەتوانین بەسەریاندا زاڵبین و بەرزەفتیان بکەین. کاتێك هەست دەکەین دەتوانین بەرزەفتیان بکەین، دەتوانین بەرگەی مەترسییەکانیان بگرین. خەڵکانێکی زۆر دەشڵەژێن کاتێك کەسێکی دیکە ئوتومبێل دەهاژوات، بەلاّم کاتێك خودی ئەو کەسە ترساوانە ئوتومبێل دەهاژۆن خۆیان زیاتر دەخەنە نێو سەرکێشی و مەترسییەوە چونکە هەست دەکەن دەتوانن دۆخەکە بەرزەفت بکەن.

ترسی خۆش

ئایا دەکرێت ترس خۆشبێت؟ بەڵێ، چونکە هەستکردن بە ترس هاوتا و هاوشێوەی گۆڕوتاوە. ئەمەیش لەو کاتەدایە کە بزانین مەترسییەکی ڕاستەقینە نییە، دەتوانین چێژ لە ترس وەربگرین.

کاتێك مرۆڤ هەست بەترس دەکات زیاتر هەست بە ژیان دەکات، ئەمەیش لە ئەنجامی گرژبوونی ماسوولکەکان و پتربوونی لێدانی دڵ و هەستیاریی جەستەییدا بەدیاردەکەوێت. گشت شتێك ڕوونتر دەبێتەوە چونکە هەستەوەرەکان لە گشت ئەزموونەکانی هەستیدا وردتردەبن و وردتر کارەکانی خۆیان دەکەن.

یەکێك لەو یاریانەی کە دایباب ڕێگە بە منداڵانیان دەدەن ئەنجامی بدەن، خۆشاردنەوەیە. دایبابان خۆیان دەشارنەوە و دواتر منداڵەکە غافلگیر دەکەن. منداڵان حەزیان لەم یاریە هەیە، چونکە ئەوان دەزانن تەنها گەمەیەکە. ئەوسا تا ئەو کاتەی دایبابەکە بەدیاردەکەونەوە ترسەکە زۆر بەچێژ و خۆشدەبێت. ئەگەر یەکێکیان بۆ ماوەیەکی زۆر خۆی شاردەوە منداڵەکە دەترسێت و لە پرمەی گریان دەدات.

لەگەڵ گوزەرکردنی کاتدا بەچەندین ڕێگەی جۆراوجۆر و ئاڵۆزتر دەست بە ئەنجامدانی ئەم گەمەیە دەکەین، ئەم یاریانە تا ڕادەیەك چێژبەخش و خۆشن چونکە وامان لێدەکەن چێژ لە ترس وەربگرین و سەلامەتیی خۆیشمان بپارێزین. ئەوسا، بەدوای ئەوەدا دەگەڕێین هەست بە ترس بکەین و دڵنیاش بین لەوەی کە هیچمان بەسەر نایەت. خەڵکانێکی زۆر حەز دەکەن ئەم جۆرە هەستەیان هەبێت، چونکە وایان لێدەکات هەست بە چێژی ژیان بکەن.

سەردانێکی شاری یارییەکان بکەن و گەمە ترسێنەرەکان ئەنجام بدەن. کەسێك جاڕس نابێت ئەگەر هاتوو یەکێك لە گەمەکان تا ئاستێکی زۆر ترسێنەر بوو. ئەگەر

سەردانێکی شاری یاری دیزنی لاند و دیزنی وورلد بکەن، هەموو ئەو شتانەی تێدا دەبیننەوە کە منداڵ و گەورەش حەزیان لێدەکەن. هەندێك گەمەی وەك ماڵی پڕ لەتارمایی و جنۆکە و مار و جاڵجاڵۆکە و دەنگی کتوپڕیان تیادایە. جگە لەو یاریانەی کە دەنگی نامۆ و ترسێنەریان هەیە.گشت ئەم مەسەلانە لەکاتە ئاساییەکاندا دەمانترسێنن، بەڵام لەپێناو هەڵاتن لە ژیان و چێژ وەرگرتن لە ترسی منداڵانی و بێ مەترسی روو لە شاری یارییەکان دەکەین.

یاسای حەوتەمی ترس

لەوانەیە لەیەکێك لەم دۆخانەی خوارەوەدا ترس خۆشی و چێژێکی تیادا بێت:

– ئەگەر هەستمانکرد کە هەڵوێستەکە بێ مەترسییە.

– ئەگەر دڵنیابین لەوەی کە هیچ مەترسییەکی ڕاستین نییە.

– ئەگەر بزانین هەڵوێستەکە دوای ماوەیەکی دیاریکراو کۆتایی دێت.

گەمەی ماری (افعوانیة)

بیر لە گەمەی افعوانیە بکەنەوە. بەرپرسانی شوێنەکانی خۆش ڕابواردن ساڵانە هەوڵ دەدەن نوێترین گەمەکانی ماری و ترسێنەرترینیان بدۆزنەوە. دیزاینەکان بەشێوەیەك لێکۆڵینەوەیان لەسەردەکرێت کە لەگەڵ بەرزترین پلەی بەرگە گرتنی جەستەدا بگونجێت. کۆمپانیاکان لەنێوان خۆیاندا بۆ دابینکردنی باشترین و بەچێژترین گەمە لە کێبڕکێدان. تیپەکانی ئەندازەیی کاتێکی زۆر لە دیزاینکردنی گەمە مارییەکاندا بەسەر دەبەن، ئەم ماوەیەش لەو ماوەیە زۆرترە کە لە دیزاینی هەوربڕەکاندا بەسەری دەبەن.

خەڵك سواری وروژێنەرترین گەمەی ماری دەبن. نوێترینی ئەو جۆرە یاریانە لە لوس ئەنجلۆس و کالیفۆرنیادا هەن و بەرزاییەکەیان ١٩٠ پێیە و بە زۆرترین خێرایی ٢١٥ پێ دادەبەزن. خێرایی ئەو یاریانە ٧٦ میلە لە کاتژمێرێکدا و مەودای نیو میلیش درێژبووەتەوە. نەفەرەکان لەنێو کابینەی وەها دادەنیشن کە هەر یەکەیان بەرەو پێشەوە و بەرەو دواوە بەدەوری خۆیاندا دەخولێنەوە.

لەکاتی سواربوونی ئەو یاریە مارییانەدا چی ڕوودەدات؟ گەمەکە دەردەپەڕێت و بەرەو پێشەوە دەجولێت و دواتریش بەشێوەیەکی ستوونی بەرز دەبێتەوە تا دەگاتە بەرزایی ١٩٠ پێ. ئەوسا دەتوانن ئەو شوێنە ببینن کە لێیەوە دەرپەڕیون بەبێ ئەوەی

بزانن بۆ کوێ دەچن(ڕەنگە وەها باشتر بێت). دوای ئەمە کابینەکە بەشێوەیەکی ستوونی دادەبەزێت و لەهەمان کاتیشدا لەهەوادا خۆی دەچەرخێنێ. کابینەکە بەخێرایی ٧٦ میل لە کاتژمێرێکدا نزیکەی ٢١٥ پێ دادەبەزێت. ئەوسا دیسانەوە کابینەکە لە هەوادا وەردەچەرخێت. ئەمە چەندان جار دووبارە دەبێتەوە تا کابینەکە دەوەستێت و ئێوەش هەست بە بەرزترین وڕژان دەکەن.

لەکاتی خوێندنەوەی وەسفی تایبەت بەم جۆرە گەمەیە دوو کاردانەوە دروستدەبن. ڕەنگە حەز بکەن سواری گەمەکە ببن، یانیش لەوانەیە پێتان وابێت ئەمە کارێکی شێتانەیە و هەرگیز نایکەن.

ترسەکە پێش سواربوونی گەمەکە سەرهەڵدەدات (بەتایبەت ئەگەر پێشتر سوار نەبووبن). لەکاتی چاوەڕێکردنتان، گوێبیستی قیژەی نەفەرەکان دەبن و گوێش بۆ چەندان کاردانەوەی دیکە رادەدێرن. تازە ناتوانن دابەزن و پاشەکشە بکەن، چونکە ڕەنگە هاوڕێیانتان بە ترسنۆکتان بزانن و ئەندامانی خانەوادەکەشت گاڵتەت پێبکەن. کەسانێکی بچووکتر و گەورەتر و لاوازتر و قەڵەوتر وەك ئێوە سواری یاریەکە بوون و کەسیان ناترسن. بۆیە تۆ ناتوانیت پاشگەز ببیتەوە. لەکاتی گەمەکەدا هەست بە وروژان دەکەن و ئەگەری بیرکردنەوە نییە لە کاری مەترسیدار. دوای کۆتایی هاتنی گەمە وروژێنەرەکەش، هەستێکی زۆر باش و خۆشتان دەبێت. هێشتا هەر زیندوون. گشت کەسێك هەوڵی ئەمە دەدەن. هەستێکی سەرسوڕهێنەرە. ئەوسا، حەز دەکەن جارێکی دیکە سواری گەمەکە ببنەوە.

ئەو شتەی وا لەم ترسە دەکات ببێتە شتێکی پەسند باوەڕتانە بەوەی کە بەسەلامەتی دەمێننەوە. حەزدەکەن بترسن و سەلامەتییەکەی خۆشتان بپارێزن. کاتێکیش هەڵوێست و دۆخەکە لەبەر کۆنترۆڵی ئێوەدا نییە، حەزدەکەن دڵنیایی لەوە پەیدا بکەن کەوا کەسێکی دیکە بەرزەفتی کردووە، کەسەکەش جێگەی متمانە

پێکردنه. هیچ کەسێك سواری ئەو یاریەماریانە نابێت دوای ئەوەی گوێی لە هەواڵی ئەو کەسانە بێت کە لەسەر گەمەکەدا گیانیان لەدەستداوە. زۆربەی جار ژمارەی کەسانی سەردانیکەری شارەکانی یاری کەم دەبێتەوە ئەگەر بزانن کەسێك لەسەر گەمە ماریەکاندا ئازاری چەشتووە یان گیانی لەدەستداوە.

فیلمە تۆقێنەرەکان

فیلمە تۆقێنەرەکان هەمان کاریگەرییان لەسەر مرۆڤ هەیە. بینەر رادەکێشن و وەهای لێدەکەن هەست بەگشت ئەو شتانە بکات کە پاڵەوانی فیلمەکە هەستی پێدەکات. دوای ئەمە، شتێکی کتوپڕ روودەدات و دەترسن. لەفیلمێکدا پیاوێك لە دیمەنێکدا بەدیاردەکەوێت و دەیەوێ یارمەتیی منداڵێك بدات کەوا کەوتووەتە نێو تەنگانەوە. واپێدەچێت پیاوەکە پاڵەوان بێت و بینەر وەها مەزەندە دەکات کە مرۆڤێکی بێ مەترسییە. دوای ئەمە، پیاوەکە خۆی هەڵدەدات و هەندەی نامێنێت بە تەورەکەی منداڵەکە بکاتە دوو پارچە. دیمەنەکە راستین نییە بەلاّم بینەران دەترسێنێت.

لە زۆربەی ئەم جۆرە فیلمانەدا، مۆسیقایەکی بەرز لەگەڵ گشت رووداوە کتوپڕەکانو ترسێنەرەکان دێت. ئەمە ترسەکە پتر دەکات و وادەکات بینەران هەڵبلەرزن. هەروەها ئەم فیلمانە شێوازی وێنەگرتنێکیان تیادا بەکارهاتووە کە وەها لە بینەران دەکات هەست بکەن زۆر لە رووداوەکان نزیکن. ئەم دیمەنانەش بەشێوەیەك دروستدەکرێن کە بینەر دەگەڕێتەوە ژیانی منداڵیی خۆی بەتایبەت کاتێ هەستی بە نزیکیی مەترسییەکان کردووە.

ئەو ترسەی بینەران لە بینینی ئەم فیلمانەدا هەستی پێدەکەن، هەستێکی چێژبەخش و خۆشە چونکە تەنها فیلمێکە و بەزۆری بە مردنی دڕندەکە کۆتایی دێت. وەك ئەو دێوەزمەیەیە کە لەکاتی بێداربوونەوەماندا نامێنێت. بەشێوەیەکی جەستەیی حەز بە گرژیی دەکەین جا ئەگەر هەستەکە خۆشیش نەبێت. لەکاتی کۆتاییهاتنی فیلمەکە هەستێکی خۆش باڵمان بەسەردا دەکێشێت.

لەکاتی سواربوونی ئەو جۆرە یاریانە و بینینی ئەم جۆرە فیلمانەدا دەترسین. دەزانین کە هەموو شتێك لەجێگەی خۆیەتی و هیچ گرفتێك نییە. هەر ترسێك بنەما و سەرچاوەکەی هەستکردنە بە لێڵی و نەزانراوی، جا هەرچەندە زیاتر لەوە دڵنیابووین کە جڵەوی هەلومەرجەکان لە دەستی خۆماندایە، زیاتر چێژ لە ترسان وەردەگرین

دەربازبوون لە ترس

کاتێك مرۆڤ لە ترسی خەیاڵی دەرباز بێت، ئەوا لە ترس رزگار دەبێت.

وەك لە بەشەکانی رابردووی ئەم کتێبەدا چەندان جار باسکراوە، ئێمە بەهۆی دووبارەکردنەوەی ئەزموونە ناخۆشەکان و ئەو زانیارانەوە فێری ترس دەبین کە گوێمان لێیان دەبێت. هیچ کەسێك هەستی ترس لەبیر ناکات. چی وامان لێدەکات ترسمان بیربێتەوە؟

بەپێی رێبازی بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی، ترسەکان بەهۆی ئەزموونەکانی رابردوو و ئەو وردەکارییە هەستییانەوە بۆمان دەگەڕێنەوە کە سەرلەنوێ لە ئێستەدا تاقییان دەکەینەوە، رەنگە ئەو وردەکارییانە گوێبیستی یان چاوی یانیش هەستەوەری بن. ئەم مەسەلانە دەبنە هۆی کاردانەوە و دۆخێکی دیاریکراوی وەك ترس. ئەم مەسەلانە چواردەورمان دەتەنن و چەند هۆکارێکن دەبنە هۆی کاردانەوەی وەها کە هیچ بنەمایەکی ئەقلانییان نییە.

ترس خووخدەیە

وردەکارییە هەستییەکان خووخدەکان دروستدەکەن. وەك خووخدەیەك بیر لە ترس بکەنەوە کە دەتوانن لێی دەرباز بن. هەر شتێك لە رابردوودا وەدەستمان هێنابێت و فێری بووبین لە ئێستەدا بەبێ بیرکردنەوەی پێشوەختە ئەنجامی بدەین، بە خووخدە دادەنرێت، ترسیش جۆرێکە لەو خووانە. دەتوانین لە هەموو شتێك بترسین (واتا لەهەمبەر گشت شتێکدا هەست بە ترس بکەین)، لەکاتی تاقیکردنەوەی ئەو وردەکارییانەی کە لە رابردوودا ئێمەیان ترساندووە، ترسمان وەبیر دێتەوە، بۆنموونە: فڕۆکە و کەسانی بەهێز و باڵاڕۆیەکان و جاڵجاڵۆکەکان ئەو شتانەن کە دەمانترسێنن ئەگەر بێت و لە رابردوودا بەهۆی ئەزموونێکی تۆقێنەرەوە لێی ترسابین. لە منداڵیدا

لەهەر یەکێك لەم شتانە ترساوین. ئەگەر لە رابردوودا بووبنە هۆی ترساندمان ئەوا نیشانەی ئەوەیە ئەو هەستەمان وەدەستهێناوە. ئەوسا کاردانەوەمان لە هەمبەریدا دەبێتە شتێکی خۆنەویست.

حەسانەوەی دەروونی بەندە بە درککردن بە شتە وردە هەستییەکانەوە و هەڵبژاردنی ئەو شتانەی کە دەمانەوێ لێیان بترسین و ئەوانەش کە دەمانەوێ لەیادیان بکەین.

درککردن بەو وردەکارییە هەستیانەی کە دەبنە هۆی ترس

دەبێ درك بەو وردەکارییە وردانە بکەن کە دەبنە هۆی ترس. بۆ دەربازبوون لەو ترسەی کە ئەم وردەکارییە هەستییانە دروستیان دەکەن، لەسەر مرۆڤ پێویستە درك بە بوونەکەیان بکات و لە میانی پیادەکردنی ئەو ستراتیژە ئەندێشەییانەوە بەرزەفتیان بکات کە نایەڵن مرۆڤ بترسێت. لەبەشی دووەمدا بە تێروتەسەلی باس لەم ستراتیژانە کراوە. دەبێ ئەو کاردانەوانە بوەستێنن کە لەسەری راهاتوون و هەندێك کاردانەوەی دیکە وەدەستبهێنن و لەگەڵ ئەو حەسانەوە دەروونیەدا بگونجێت کە حەزی لێدەکەن.

هەنگاوی دووەم متمانەکردنە بە وردەکارییە هەستییەکان وەك بنەمایەك بۆ ئەو هەستوسۆزە ئەرێیانەی کە دژی ترس دەوەستنەوە. لەبەشی دووەمدا باس لەمەیش دەکەین. ئەم وردەکارییانە ئەو پرسانەن کە دەیانبینن و دەیانبیستن و هەستیان پێدەکەن و پەیوەندییان بەو هەستوسۆزە ئەرێیانەوە هەیە کە بۆ ئەو هەلومەرجەی پێیدا گوزەر دەکەن پێویستتان پێی هەیە. ئەم وردەکارییانە بۆ پشتگوێخستنی ترس و بیرکردنەوە بە شێوەیەکی باشتر و هەڵبژاردنی ئەو هەنگاوانە یارمەتیتان دەدەن کە دەبێ هەڵبهێنرێن.

پێش ئەوەی بچینە بەشی دووەم و تاوتوێی ئەو ستراتیژانە بکەین کە دەتوانرێ بۆ ڕزگاربوون لە ترس بگیرێنەبەر، ڕاڤەی وردەکاریی سێیەم دەکەین کە پەیوەندیی بە بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی هەیە، ئەویش زمانە. بۆ ئەوەی لە ترس‌و بەرهەمهێنانی ترس دەربازبین دەتوانین وشە بەکاربێنین. ئەمە بەتەنها پەیوەندیی بەو وشانەوە نییە کە دەیانڵێین، بەڵکو ئەو گفتوگۆیە خودیەش دەگرێتەوە کە بۆ تێگەیشتن لە جیهانی دەوروبەرمان یارمەتیمان دەدات.

دەروازەی چوارەم

زمانی ترس

((سیستمی بەرگریی جەستەی مرۆڤ بە گفتوگۆیە خودییەکانی کاریگەر دەبێت))

دیپاك شوبرا

زمان و بیرکردنەوە و جەستە پەیوەندییەکی زۆر پتەویان لەنێواندا هەیە. لەکاتی خاوبوونەوەی جەستەدا، ئەو خەیاڵکردنانە دەوستن کە بەرپرسی ترسی دروستکردنی ترسی خەیاڵین، هەروەها هەستکردنی تاك بە ترس دەوەستێت. ئەوسا، جەستە و ئەندێشەی مرۆڤ دەحەسێتەوە.

دروستبوونی ترس لە دەروونداا

زمان ترس دروستدەکات، چونکە لەبەرخۆ قسەکردن (قسەی خودی) هەندێك جار دەبێتە هۆی پەیداکردنی ئەم هەستە. کاتێك مرۆڤ سەبارەت بە ئاستی ترسەکەی و ئەو ترسەی پەیوەندیی بەهەندێ شتەوە هەیە، لەگەڵ خۆیدا دەدوێت، ترسێك لە دەروونیدا دروستدەبێت. هەندێك کەس بەشێوەیەکی ناوەکی لەهەمبەر مەترسیی سەفەرکردن بە فڕۆکە پێش سەفەرەکە و لەکاتی سەفەرەکەشدا لەگەڵ خۆیان دەدوێن. مرۆڤ دەتوانێت خۆدواندن و قسەکردنی خودی وەك ستراتیژێك بۆ رزگاربوون و خۆ دوورگرتن لە ترس بەکاربێنێت. بەڵام ڕەنگە ئەم خۆ دواندنە ببێتە هۆی دەرەنجامی پێچەوانە. ئەو ئاوازە دەنگییەی کە گوزارشت لە ترس دەکات ترس پەیدا دەکات. لەبەرئەوە، کاتێك مرۆڤ دەترسێت، دەبێ بە ئاوازێکی هێمنانە و پڕ لە دڵنیایی لەگەڵ خۆی بدوێت. هەروەها دەبێ چەند گوزارشتێکی ئەرێیی وەك (من هێمنم) بەکاربێنێت.پێویستیشە

چەند گوزارشتێك بەكاربهێنێت تاكو خۆی لەوشتانە بەدووربگرێت كە دەیترسێنن، بۆ نموونە: نابێ بڵێ (مەترسە) یان (من ناترسم)، چونكە ئەمە سەرنجی بەرەو ترس رادەكێشێت. جگە لەمانەیش، وەها باشترە مرۆڤ كرداره رانەبردووەكانی وەك : (هەست بە هێمنیی دەكەم) نەك (خۆزگە هێمن بامایەوە) بەكاربێنێت. لەسەر مرۆڤ پێویستە ئەو وشانە بەكاربێنێت كە ئاماژە بە هەستی هەنووكەیی دەكەن جا ئەگەر نەشیبێت.

یاسای هەشتەمی ترس:

بۆ پاراستنی ئاستێکی باشی ئاسایش و دڵنیایی، لە دەروروبەرتانەوە ئاگاداری هەر ناسەقامگیرییەکی ئاستی کەسیتان بن.

ڕاهێنان بۆ رزگارکردنی دەروون لە ترس

- پەنابردنەبەر خۆدواندن بۆ ئارامکردنەوەی دەروون.
- لەو کاتەی مرۆڤ سەبارەت بە ترس قسە لەگەڵ خۆیدا دەکات، پێویستە:
- ئاوازێکی هێمنانە و دڵنیاکارانەی دەنگیی بەکاربێنێت.
- بەکارهێنانی گوزارشتە ئەرێییەکان، بۆنموونە وەها باشترە بڵێت: ((من هێمنم))، نەك بڵێت (مەترسە).

ئەوەتان لەبیربێت کە خۆدواندن کاریگەرییەکەی هاوشێوەی خەواندنی موگناتیسییە، بەتایبەت ئەگەر بەردەوام دووبارەبکرێتەوە. لەبارەی ئەزموونی تایبەتی خۆم نموونەیەکتان بۆ دەهێنمەوە: لە ساڵی یەکەمی خوێندنی دواناوەندیمدا، دەبوایە باس لە فیلمێك بکەم کە لە رابردوودا بینیبووم. لە نووسینی دەقەکەدا پاشکەوتم، نەمتوانی بە تێروتەسەلی باس لە هزرەکانم بکەم. لە رۆژی دواتردا لەسەر هەمووان پێویست بوو لە بەرانبەر هاوڕێیەکانیاندا باس لە فیلمێکی تایبەت بکەن. زۆر بەکەمی گوێم لە هاوڕێیەکانم گرت و هیوام دەخواست بەر لەوەی نۆرەی من بێت وانەکە تەواو بێت. بەلآم ئەم خۆزگەیەم وەدینەهات و ناچاربووم خۆم بخەمە نێو ئەزموونە ناخۆشەکەوە. شڵەژاو بووم و نەمدەزانی چی بڵێم، دوای ئەمە لەسەر کورسییەکەم دانیشتم و تەواو رووگیر ببووم. ئێستاش کاردانەوەی مامۆستایەکەم لە یاد ماوە و روخساری گوزارشتیان لە بێهیوایی دەکرد.

ئەم ئەزموونە وایکرد لە وتاردان و قسەکردنی بەردەم خەڵك بترسم. جا هەرچەندە پتر هەوڵیشم بدابووایە روخساری مامۆستایەکەمم دەهاتەوە یاد و دەترسام رووگیر ببم. چەندان ساڵ تێپەڕین تاکو گەیشتمە ئەو دۆخەی ئازایەتی وەدەستبێنم و چێژ لە

وتاردان و قسەکردنی بەردەم خەڵك ببینم. دۆخەکەش وەك خۆم خەیاڵم بۆ دەکرد هێندە خراپ نەبوو.

ئەو شتە شاراوانەی کە بەخۆمانی دەڵێین، کاریگەرییەکی زۆرمان لێدەکەن و دەبنە هۆی چەند رەفتارێکی دیاریکراو کە ناتوانین راڤەیان بکەین. جگە لەمانەیش، متمانە بەخۆکردن و ڕێز لەخۆگرتنمان بەم دەستەواژانە کاریگەر دەبن کە دەیانڵێین و باوەڕیان پێدەهێنین.

کاتێك باسی گرفتەکانمان بۆ خەڵك دەکەین

هەر تەنها خۆدواندن تاکە ئامراز نییە کە لە میانی بەکارهێنانی زماندا دەبێتە هۆی دروستکردنی ترس. بەڵکو کاتێك باسی گرفتەکانی خۆمان بۆ خەڵك دەکەین بەهەمان شێوە کاریگەریی نەرێیی دەبێت. ئەگەر دەتانەوێت بەسەر ترسە خەیاڵییەکانی خۆتاندا زاڵبن، لەلای خەڵکان باسی مەکەن تەنها لەو کاتەدا نەبێت کە زۆر پێویست بوو. کاتێك باس لە ترسەکانی خۆتان دەکەن باوەڕتان پێدەهێنن و سەری بەڵێ دەجولێنن، ئەوسا وەك ئەوەی ترسەکانتان راستین بن پشتگیری لە بۆچوونەکانتان دەکەن، ئەمەیش دەبێتە دووپاتکردنەوەی ئەوەی ئێوە کەسی زۆر ترسنۆکن. ئەوسا، خەڵك پێشبینیی ئەوەتان لێدەکەن کە لە هەلومەرجی هاوشێوەدا بترسن، ترسەکەش دەبێتە خوو خدە و لەسەری رادێن.

باسکردنی هەر شتێکی خۆت بۆ خەڵك مەسەلەیەکی گرنگە و کاریگەرییەکی زۆری لە رەوتی ڕووداو و مەسەلەکاندا دەبێت. کاتێك باس لە ترسەکانتان دەکەن داوا لە خەڵکان بکەن یارمەتییان بدەن. ئەوسا بەهەمان شێوەی خۆتان دەتانەوێ مامەڵەتان لەگەڵدا دەکەن.

دەستەواژە جێگیرەکان

دەستەواژەی کورتن و گوزارشت لەو شتانە دەکەن کە دەتانەوێ وەدەستیانبهێنن. دەبێ ئەو دەستەواژانە بنووسن و بەردەوام دووبارەیان بکەنەوە. دەبێ گوازرشت لەو شتانە بکەن کە دەتانەوێ بێنەدی، دەبێ ئەمەیش بەشێوەیەکی زۆر روون و بێ گرێوگۆڵ بێت.

لەکاتی نووسینی دەستەواژەی تایبەت بە گەشەپێدانی خودیی وەك دەربازبوون لە ترسی خەیاڵی، دەبێ ئەو وشانە بەشێوەیەك بەکاربێنن کە ئاماژە بەوە بکەن بەراستی شتەکان روودەدەن، بۆنموونە: ئەگەر ئامانجتان وەدەستهێنانی توانای رووکردنە خەڵكو وتاردانە لە بەرانبەریان بەشێوەیەکی متمانەدار، دەبێ ئەم دەستەواژەیە بنووسن: (من سەبارەت بە قسەکردن لەبەردەم خەڵکدا متمانەم بەخۆم زیاتر دەبێت)). (جا لەبەرئەوەی ئەمە توانای گوتنی دەستەواژە و پەیڤیشی گەرەکە، دەبێت ئەم رستەیەشی بۆ زیاد بکەن:(من لە قسەکردن لەبەردەم خەڵکدا توانام پتر دەبێت).

ئەم دەستەواژانە وەها مەنووسن وەك ئەوەی بەڕاستی هاتبنەدی و وادەیەکی دیاریکراویش بۆ وەدیهاتنیان دامەنێن. لەسەر باشترین جۆری کاغەز ئەم دەستەواژانە بە خەتێکی زۆر جوان بنووسن و رۆژانە چەندان جار دووبارەیان بکەنەوە. ئەم رەفتارە ئەوە بەدەروونتان پیشان دەدات کە لەهەمبەر ئەم مەسەلەیەدا زۆر مکوڕن. هەندێك کەس ئەم دەستەواژانە لەسەر دیوار و لە شوێنی وەها هەڵدەواسن کە رۆژانە بکەوێتە بەرچاویان و بتوانن بیانخوێننەوە.

ئایا ترس شتێکی ناچاری و بەزۆرە؟

زمان هەندێك هۆکار و لایەنی تایبەت بە ترس لێکدەداتەوە.

زۆر جار دەڵێین شتێك دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بە ترس بکەین. ئەمە چۆن ڕوودەدات و پاڵنەرەکەی چییە؟

بەپێی بەرنارپێژیی هزریی بۆ ئەزموونەکانی هەستی، ئەمە بە شێواندن ناودەبرێت. گوزارشتکردن لە ترس وەك هەستێك کە مەسەلەیەك دروستی بکات قسەیەکی ورد نییە، چونکە ئەمە ئاماژە بەوە دەکات کە ناتوانین لێی دەربازبین و خۆمانی لێ بەدوور بگرین.

دوو ڕێگە بۆ خۆ دوورگرتن و پشتگوێخستنی ئەم کەموکورتییە هەن

ئامرازی یەکەم هەوڵدانە بۆ زانینی کاریگەریی ئەو هۆکارە ترسێنەرە لەسەر ئێوە. لەمیانی ئەمەوە، دەتوانن زیاتر درك بە ترس بکەن و لەمیانی ڕاهێنانەکانی دەروازەی حەڤدەیەمدا بزانن چۆن وەدەستتان هێناوە.

هۆکاری دووەمیش، هەوڵدانە بۆ زانینی ئەوەی ئاخۆ دەتوانن بەسەر ترسدا زاڵبن و خۆتانی لێ بەدووربگرن. بۆ گەیشتن بەمەیش دەتوانن پەنا ببەنە بەر ڕاهێنانە هێمنکەرەوەکانی دەروازەی شانزەیەم.

بەشی دووەم

ترسی خەیاڵی

ترس وەك دوژمن

دەروازەی پێنجەم

ترس و کات

((ئێستە سێ ڕەهەندی هەیە..... ئێستە پەیوەندیی بە ڕووداوەکانی ڕابردوو هەیە، ئێستە پەیوەندیی بە ڕووداوەکانی ئێستەوە هەیە، ئێستە پەیوەندیی بە ڕووداوەکانی ئایندەییەوە هەیە)).

سانت ئۆگستین

ترسی خەیاڵی لە سێ سەرچاوەوە هەڵدەقوڵێت، ئەوانیش: ڕابردوو و ئێستە و ئایندەن. ئەوەی ئەم ترسەش دەتەقێنێتەوە ڕووداوێکی هەنووکەییە، ترسیش لە خەیاڵکردن و وێناندنی ئایندە و ئەو شتەوە سەرچاوە دەگرێت کە ڕەنگە ڕووبدات و پێشتریش ڕووی نەداوە و نەبووە. ڕەنگە ترس بگەڕێتەوە ڕابردوو و ئەو ڕووداوانەی لە ڕابردوودا ڕوویانداوە یانیش ڕەنگە ڕووبدەن.

کات کاریگەریی لە بیرکردنەوەمان دەکات، لە کاتی هەنووکەییدا چەندان ڕەگەزی ڕابردوو و ئێستە و ئایندەیی هەن. ئەم قۆناغە هەنووکەییەش تاکە قۆناغە کە هەنگاوە جۆراوجۆرەکانی تیادا هەڵدەهێنرێ و تیایدا هەست بە چەندان هەست دەکەین. مرۆڤ لەنێو قۆناغە جۆراوجۆرەکاندا گرنگییەکی زۆرتر بە ماوەیەکی زەمەنی دەدات، بۆنموونە:

– هەندێك کەس پێیانوایە ڕابردوو گرنگترە، چونکە بنەمای کەسێتی و بوونیانە، هەر ئەمەیش دیاریکەری ئەو کردارانەیە کە لەئایندەدا ئەنجامی دەدەن.

– بەڵام هەندێکی دیکەیان، ئێستە بەلاوە گرنگترە. بەڕای ئەو جۆرە کەسانە، ئێمە لە ژیانێکدا دەژین کە لەسەر هۆ و ئەنجامەکان بونیادنراوە و لەسەرمان پێویستە لەو شتانە تێبگەین کە لە ئێستەدا ڕوودەدەن بۆ ئەوەی دەستنیشانی ئەو ڕەفتار و

کردارانە بکەین کە لەسەرمان پێویستە لە ئایندەدا ئەنجامیان بدەین. ئێستە ئاماژە بە شتە کردەییەکان دەکات و رابردووش گرنگ نییە.

– هەندێکی دیکە ئایندە بە گرنگتر دەزانن، لە میانی رابردووەوە لەو سەرچاوانە دەگەین کە دەتوانین بۆ گەیشتن بەو ئایندەیە بەکاری بهێنین کە حەزمان لێیەتی پێی بگەین.

حەزەکانی هەنووکەییمان پشت بە ئامانجەکانی ئایندەییمان دەبەستن.

گشت ئەم بۆچوونانە دروستن، بەلاَم هیچ کامێکیشیان بەتەواوی گوزارشت لە حەقیقەت ناکەن. سانت ئۆگستین باشترین کەسە کە زۆر بەوردی بتوانێت گوزارشت لە مەسەلەکە بکات. ئێستە دەتوانێت تێگەیشتنی هەمبەر رابردوومان بگۆڕێت و ئایندەیەکمان بۆ بهێنێتەدی کە هەرگیز بەخەیاڵماندا نەدەهات کردەیی بێت. بەلاَم لەهەمان کاتیشدا، رەنگە ببێتە هۆی ئەوەی نەیەڵێ سوود لە دەرفەتەکانی ئایندەیی وەربگرین.

ئێمە لە ئێستەداین، لەبەرئەوە دەتوانین سەر لەنوێ بیر لە رابردوو بکەینەوە و پێشبینیی ئایندەش بکەین.

تاقیکردنەوەی بازنەکان

فەرموون ئێوە و ڕاهێنانێکی سەرنجڕاکیش کە لەلایەن تۆماس کوتیلەوە بۆ ئاشکراکردنی تێگەیشتنی خەڵك لەهەمبەر کات و کاردانەوەیان لە بەرانبەریدا داهێنراوە. ئەم ڕاهێنانە بە تاقیکردنەوەی بازنەکان ناودێرکراوە. هەوڵ بدەن ئەنجامی بدەن. بە هەر ڕێگەیەك دەتانەوێ وێنەی سێ بازنە بکێشن، با ئەم بازنانە گوزارشت لە ڕابردوو و ئێستە و داهاتوو بکەن. بۆ پیشاندانی پەیوەندیی نێوان هەر سێ زەمەن چۆنتان دەوێت ئاوا وێنەی سێ بازنەکە بکەن.

ئێستە تەماشای وێنە کێشراوەکانتان بکەن.

کامە بازنە قەبارەکەی گەورەترە؟

ئەمە ئاماژەیە بۆ ئەو کاتەی کە بەلای ئێوەوە گرنگە.

بازنەکەتان لە کوێ کێشاوە؟

وێنە لۆژیکیترەکە ڕابردوو و دواتر ئێستە و دواتریش ئایندەیە، لە ڕاستەوە بۆ چەپ، ڕێك وەك ئاراستەی خوێندنەوە و نووسین.

ئایا بازنەکان یەکتریان بڕیوە؟ ئایا لەیەکتری دابڕاون؟ کامە بازنە زیاتر چووەتە نێو بازنەکانەوە؟ ئایا لە بازنەکانی ڕابردوو و ئێستە و داهاتوو دەتوانن چ شتێك هەڵبهێنجن و چۆنیەتیی تێگەیشتنتان بۆ پەیوەندیی نێوان قۆناغە کاتییەکان چییە؟

ترسی خەیاڵی لە ڕابردوو

ڕەنگە ترس لە ڕابردوو سەرهەڵبدات، بۆنموونە: ڕەنگە مرۆڤ ڕووداو و ئەزموونێکی ناخۆشی ڕابردووی بیربێتەوە، ئەمەیش دەیترسێنێت. دۆخی خراپتر شپرزەبوونی دوای هێدمەیە کە ئێشوئازار و نەهامەتییەکەی هەندێك جار چەندان ساڵ دەخایەنێت، بەتایبەت دوای ئەوەی تاك دەکەوێتە بەر ئەزموونێکی توندوتیژی وەك دەستدرێژیی جەستەیی و سێکسی و جەنگەکانەوە. بۆیە تاکەکە ناتوانێت خۆی لە یادەوەرییەکانی هێدمەکە دەرباز بکات و بەبەردەوامی لەنێو دۆخەکەدا دەژیەت. بابەتی سەرەکیی ئەم کتێبە هێدمەکان و کاریگەرییان نییە بەسەر مرۆڤ، بەڵام چەندان ستراتیژ هەن کە ڕێبازی بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی بۆ دەربازبوون لە لێکەوتەکانی هێدمە و دەستدرێژییەکان پێشکەشیان دەکات.

ترسان لە ڕابردوو بەهۆی وەبیرهاتنەوەی ئەزموونێکی خراپ و دووبارەی لێ ترسانەوەی سەر هەڵدەداتەوە، بۆنموونە: ڕەنگە مرۆڤ ئەو وتارەی وەبیربێتەوە کە زۆر بەخراپی خوێندوویەتییەوە، ئەمەیش دەبێتە هۆی دووبارەبوونەوەی هەمان هەست. ڕاهێنانێك دەخەمە ڕوو بۆ ئەوەی لە نیگەرانی دەربازبن و بەسەریشیدا زاڵبن، ئەمەیش بۆ ئەوەیە کار لە ژیانتان و ئێستەتان نەکات. دەبێ بزانن کە ناتوانن ڕابردوو بگۆڕن، بەڵام دەتوانن پەند و ئامۆژگاری لە ئەزموونەکانی ڕابردووتان فێربن.

ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس

فێربوون لە ڕابردوو

ئەم ڕاهێنانە فێرتان دەکات لەجیات ئەوەی لە ڕابردوو بترسن، شتی لێ فێربن، بەڵام ئەم ڕاهێنانانە لە دۆخەکانی هێدمەی زۆر توند و تۆقیندا سوودیان نییە.

١. بیر لەو ئەزموونە بکەنەوە کە گرفتاری ترس و نیگەرانیتان دەکاتەوە. هەوڵ بدەن وەبیر خۆتانی بهێننەوە بەبێ ئەوەی سەر لەنوێ تیایدا بژین ڕێك وەك ئەوەی دیمەنێکی تەلەفزیۆنی بێت. دەبێ خۆتان لە ئەزموونەکە دابڕن.

٢. کاتێك ئەم ئەزموونانە دەهێننەوە بەرچاوتان، تێبینیی ئەوە بکەن چی ڕوویداوە و خەڵکانی دیکە چییان کردووە و بە چ شێوەیەك بەشدارییان لە دروستکردنی دۆخەکەدا کردووە و لەوکاتیدا چۆن ئەستەم بووە بەرزەفتی هەلومەرجەکان بکرێت.

٣. دەست بە شیکردنەوەی ڕووداوەکە بکەن. چۆن دەتوانن لە ئایندەدا خۆتان لەهەلومەرج و ڕووداوی هاوشێوە بەدووربگرن.

٤. دەتانەویست چی وەدەستبێنن؟ حەزتان دەکرد چی ڕووبدات؟

٥. دەبوایە چۆن ڕەفتار بکەن بۆ ئەوەی بگەیشتبانایە ئەو شتانەی کەوا حەزتان لێیە؟

٦. وەها خەیاڵ بکەن جارێکی دیکە لە هەمان دۆخدا دەژین، بەڵام بەو شێوەیەی کە خۆتان حەزتان لێدەکرد نەك بەو شێوەیەی کە ڕوویداوە. هەوڵ بدەن بۆ گەیشتن بەو ئەنجامەی حەزتان دەکرد پێیبگەن بە ڕێگەیەکی جیاواز وێنای ئەنجامدانی ئەو کارانە بکەن. خۆتان لە ئەزموونەکە بەدووربگرن و بەشێوەیەك ئەنجامی بدەن کە دیمەنێکە و لەسەر شاشەی ئەندێشەتاندا دەیبینن.

٧. کاتێك هەست بە ڕەزامەندیی دەکەن، دووبارە وێنای ڕووداوەکە بکەن هەر وەك چۆن حەز دەکەن ڕووی دابووایە. وێنای هەمان ڕووداو بکەن و بەهەمان ئەو شێوەیە ڕەفتار بکەن کە دەبوایە بیگرنەبەر و بەهۆیەوە بگەنە ئامانجە خواستراوەکە. دوای ئەمە، ئەم خەیاڵکردنە رابگرن.

٨. دوا هەنگاو ئەوەیە کە بەلای کەمەوە پێنج جار دووبارەی بکەنەوە، لەگەڵ دووبارەکردنەوەی ئەو ڕووداوانەی کە حەزتان دەکرد ڕووی بدابوویایە. لەدوای دووبارەکردنەوەی ڕووداوەکان ئەم خەیاڵکردنە رابگرن. هەر جارە و هەوڵبدەن بەشێوەیەکی خێراتر ئەنجامی بدەن.

٩. هەنووکە چۆنیەتیی سوود وەرگرتن لە رابردوو فێربوون بۆ ئەوەی ئێستە و ئایندەتان لە دۆخێکی باشتر دابێت.

١٠. لە کۆتاییدا وێنای هەلومەرجێکی دیکە بکەن کە لەوانەیە لە ئایندەدا ڕووبەڕووی ببنەوە. ڕاهێنان لەسەر چۆنیەتیی ئەو ڕەفتارە بکەن کە دەتانەوێ ئەنجامی بدەن و خۆتان لە دۆخەکە دابڕن. لە ماسوولکەکانتاندا هەست بەمە بکەن. ئەم خەیاڵکردنە ئەندێشەییە بۆ ئایندە ئامادەتان دەکات و نایەڵێ هەمان هەڵە دووبارەبکەنەوە.

وابەستەیی و دابڕان

ڕاهێنانی پێشوو پشت بە دابڕینی دەروون لەترس دەبەستێ، ئەمەیش گرنگترینی ئەو هۆکارانەیە کە دەتوانین بۆ دەربازبوون لە ترس پێڕەوی بکەین.

لە کاتی دابڕینی دەروون لە ترس، لە نێو دۆخەکەدا ناژین، بەڵکو هەڵیدەسەنگێنن.

لەکاتی بەستنەوەی دەروون بە ترس و ئەزموونە ترسێنەرەکە، لە گۆشەنیگای تایبەتی خۆتانەوە بیری لێدەکەنەوە و لێی دەنواڕن، ئەوسا دووچاری ئەو هەستوسۆزانە دەبن کە پەیوەندیی بە ئەزموونەکەوە هەیە.

بەستنەوە هاوشێوەی بەشداریکردنە لە گەمەیەك و دابڕانیش هاوشێوەی بینینیەتی لەسەر کورسیی یەدەگایەتی.

بەستنەوە بۆ چێژ وەرگرتن لە یادەوەرییە خۆشەکان زۆر نایابە و دابڕینیش بۆ فێربوون لە ئەزموونەکانی پێشوو زۆر گونجاو و باشە.

کاتێك ڕێگە بە ترسی خەیاڵی دەدەن بەرزەفتتان بکات، ئەوا بە خەیاڵکردنەکان دەبەسترێنەوە، ئەمەیش دەبێتە هۆی هەستکردن بە ترس. زۆربەی ئەو ستراتیژانەی کە ئامانجیان دەربازکردنی مرۆڤە لە ترسەکان، پشت بە توانای دابڕینی دەروون لە خەیاڵکردنەکان دەبەستن و لەهەمان کاتیشدا هەوڵدانە بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی بابەتیانە لێیان بنواڕدرێت.

بیر لە ئەزموونێکی ئەرێیی و خۆش بکەنەوە.

لەکاتی وەبیر هاتنەوەی ئەزموونەکەدا، ئاگاتان لەو وێنەیە بێت کە لە ئەندێشەی خۆتاندا وێنەتان کێشاوە و بەجوانی سەرنجی بخەنە سەر.

ئایا ئێوە بە ئەزموونەکەوە بەستراونەتەوە و لە ڕوانگەی تایبەتی خۆتانەوە دەیبینن؟

یانیش خۆتان لێ دابڕیوە؟

ڕێگەی وەبیرهێنانەوەی ئەزموونەکەتان هەرچۆنێك بێت، هەوڵ بدەن بچنە سەر شێوازێکی دیکە.

ئێستەش بگەڕێنەوە سەر ئەو شێوازەی کە لە سەرەتادا پێڕەوتان کردووە.

کامە شێوازتان پێ باشە؟

لەلای زۆربەی کەسەکاندا، خۆبەستنەوە بە یادەوەری هەستوسۆزەکان بەشێوەیەکی بەهێزتر دەگێڕێتەوە، چونکە دووبارە لەنێو هەمان ئەزموونـدا دەژیەن و سەر لەنوێ هەست بە هەمان هەستوسۆز دەکەنەوە.

ڕاهێنانی هزری

دوا ستراتیژ لە پێناو گەیشتن بەو ئایندەیەی حەزدەکەین پێیبگەین پشتی بە ڕاهێنانی هزری بەستووە. ڕاهێنانی هزری زۆر گرنگە– لە ڕێگەی بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی–. زۆربەی ڕاهێنانەکانی ئەم کتێبە وەك هۆکارێك بۆ دەربازبوون لە ترسی خەیاڵی پشت بەم ڕاهێنانە هزرییە دەبەستن، چونکە ئەم جۆرە ترسە لەسەر چەند خەیاڵکردن و وێناکردنێکەوە بونیادنراوە وامان لێدەکات هەست بە هەراسانی و ناڕەزایی و قێزهاتنەوە بکەین. دەتوانین ئەم خەیاڵکردنانە بە چەند خەیاڵکردنێکی دیکە بگۆڕینەوە کەوا حەسانەوەمان بۆ بهێنن. لەکاتی بیرکردنەوە لەو شتانەی دەتانەوێ پێیانبگەن و دووبارەکردنەوەی بەشێوەیەکی هزری و خەیاڵی، دەبێ ئاوڕ لەم مەسەلانەی خوارەوە بدەنەوە:

– با حەزەکانتان ڕوون و دیاریکراو بن. خەیاڵ بۆ زۆرترین وردەکاری بکەن.

– هەوڵ بدەن جەستەتان خاو بکەنەوە، چونکە ئەمە ڕاهێنانی خەیاڵی و ئەندێشەیی پتەو دەکات.

– بەتەنها بیر لە دەرەنجامەکان مەکەنەوە، بەڵکو لەهەمان کاتدا بیر لە ڕەوتی مەسەلە و ڕووداوەکانیش بکەنەوە. بیرکۆی خۆتان لەسەر بیرکردنەوە لە گشت ئەو وردەکارییانە چڕ بکەنەوە کە دەبنە هۆی وەدیهێنانی ئامانجە خواستراوەکە.

– هەوڵ بدەن پەنا ببەنە بەر گشت هەستەکان. هەرچەندە گشت هەستەکانتان زیاتر بەکارهێنا، ڕاهێنانە هزری و ئەندێشەییەکە کاراتر دەبێت. بەشێوەیەکی ڕوون بیر لە خەیاڵکردنەکان و وێناندەکان بکەنەوە. بیرکۆی خۆتان لەسەر وردەکارییە هەستییەکان و جووڵەکانی جەستەیی و تامەکان و بۆنەکان کۆ بکەنەوە.

– بۆ گەیشتن بە باشترین دەرەنجام خۆتان لەسەر ئەمە ڕابهێنن و ڕاهێنان بکەن. هەرچەندە پتر پەنا ببەنە بەر ڕاهێنانی هزری و ئەندێشەیی، دەتوانن لە بەکارهێنانیدا کارامەترین. ئەوسا، ڕاهێنانە هزری و ئەندێشەییەکە کاراتر دەبێت. دەبێ لەماوەی سێ ڕۆژدا پێنج جار و زیاتر ئەم ڕاهێنانە دووبارە بکەنەوە.

ترسان لە ئایندە

ترسەکانی خەیاڵی پەیوەندییان بە ئایندە و ئەگەری ڕوودانی هەندێك مەسەلەوە هەیە. ترسەکانی خەیاڵی ڕێك وەك بێهیوایی پێویستیان بە پلانێکی ورد هەیە. تا ئەو کاتەی ئێوە لە ئایندە بترسن، مانای ئەوەیە ئەمە ڕووی نەداوە. ئەم مەسەلەیەش دڵنیاکەرەوەیە. ترسان لە ئایندە کارا نییە، ئەوەی لەسەرتان پێویستە بۆ ڕێگەگرتن لە ترسانی ساتی ئێستە ئەنجامی بدەن، گۆڕینی شێوازی بیرکردنەوەتانە لە ئایندەدا.

بۆ دەربازبوون لەترسان لە ئایندە، دەبێ هەنگاوی پێویست هەڵبێنن و ڕەفتاری گونجاو بکەن. ئەم ڕاهێنانەی خوارەوە تایبەتە بە بەرزەفتکردنی ترسان لە ئایندە و دەتوانن لە دۆخە جۆراوجۆرەکانی ترسدا پێڕەوی بکەن، بۆنموونە لە هەمان ڕووداو (لەکاتی وتار خوێندنەوەیەکدا)، لەسەرتان پێویستە ڕاهێنانەکانی دیکەی وەك خاوبوونەوە ئەنجام بدەن.

ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس

لە هەستکردن بە ترس بەرەو هەڵێنانی هەنگاوی پێویست

١. دان بە ترسەکەتاندابنێن. هەوڵ مەدەن نکوڵیی لێبکەن.

٢. بۆ هێمنکردنەوەی دەروون چەند هەنگاوێك هەڵێنن. خۆتان خاو بکەنەوە و هەوڵ بدەن بەشێوەیەکی هێواشتر هەناسە بدەن. گوێ لە مۆسیقایەکی هێمن ڕابگرن یان چەند ئامرازێکی دیکەی ڕابواردن بەکار بێنن.

ترس و نیگەرانی نایەڵن مرۆڤ بە ڕوونی بیربکاتەوە.

٣. ئەوەتان بیربێتەوە کە ئەو شتەی لێی دەترسن، تا ئێستە ڕووی نەداوە و تەنها خەیاڵ و بۆچوونێکە و خۆتان وێنای دەکەن. ترسێکە و کاتێك لە ئایندەدا بیری لێدەکەنەوە گاڵتەی پێدەکەن.

٤. ئەو ئەزموونە ترسێنەرانە وەبیر خۆتان بهێننەوە کە لەدوایدا گەیشتوونەتە ئەو شتانەی ویستووتانە. ئەو وردەکارییانە چین کە ڕەنگە لەو ئەزموونانە فێری ببن و لە ئەزموونی ئێستەدا یارمەتیتان بدات؟

٥. هەوڵ بدەن ئەو شتانە دیاریی بکەن کە ترسی خەیاڵی دروستدەکەن.

ئەو وێنانە چین کە دەیانبینن؟

شێوەکەیان چۆنە؟

ئەو دەنگانە چین کە دەیبیستن؟

سروشتی ئەو دەنگانە چۆنن؟

٦. لەکاتی درککردنتان بە چۆنیەتیی وێناندنی ترس، هەوڵبدەن لەو وێنە و دەنگانە دەربازبن وەك بڵێی ئێوە لە تەماشاکردنی بەرنامەیەکی تەلەفزیۆنی دەوەستن کە حەزی پێناکەن.

٧. بیر لەو شتانە بکەنەوە کە حەز بە وەدیهاتنی دەکەن. با ئەمە تا ئەوپەڕی توانا ڕوون و دیاریکراو بێت.

٨. پلانێکی ڕوون دابڕێژن و ئەو هەنگاوانەی تیادا بێت کە دەتانگەیەنێتە دەرەنجامە خواستراوەکان.

زۆر گرنگە هەنگاوی پێویست بگیرێتەبەر، چونکە تاکە ڕێگەی دەربازبوونە لە ترسی خەیاڵی.

٩. بەکارهێنانی ڕاهێنانی ئەندێشەیی. بیر لەو شتانە بکەنەوە کە دەتانەوێ وەدەستیان بێنن نەك ئەو ڕووداوانەی دەترسن ڕووبدات.

نیگەرانی

ترسی خەیاڵی لە ئایندە شێوەی نیگەرانی بەخۆیەوە دەگرێت.

نیگەرانی لە بژاری خۆمانە و شتێکی ناچارانە نییە. ڕەنگە نیگەرانیی خوو بێت. نیگەرانیی هیچ سوودێکی نییە بەڵام ڕەنگە بۆ ئایندە ئامادەتان بکات و پرسەکان چارەسەر بکات. خەڵکانێکی زۆر پێیانوایە کە نیگەرانیی سوودبەخشە و ڕادەی گرنگیدانیان بە مەسەلەکان پیشان دەدات. بەڵام چەند ڕێگەیەکی دیکە هەن بۆئەوەی بەخەڵکی پیشان بدەن کە پرسەکانیان لەلای ئێوە گرنگە. لەکاتی وێناندنی ئەگەرە خراپەکاندا، لەنێو دۆخێکی بێهێزی و بێدەسەڵاتیدا دەمێننەوە.

نیگەرانیی چەند سیفەتێکی دیاریکراوی هەیە:

– بیرکردنەوەیەکی زۆر بەبێ هەنگاوهەڵێنانی دیاریکراو.

– نیگەرانیی دەبێتە هۆی هەستکردن بە بەرپرسیاریەتی لەهەمبەر ئەو شتانەی ڕوو دەدەن. لەهەمان کاتیشدا مرۆڤ بۆ هەڵێنانی هەنگاوی پێویست هەست بە بێدەسەڵاتی و بێهێزی و بێتوانایی دەکات.

– نیگەرانیی هیچ ئامانجێکی دیاریکراوی نییە، بەڵکو هەوڵدەدات خۆی لە ئەزموونی ناخۆش بەدوور بگرێت (ئەو ڕووداوانەی مرۆڤ وێنایان دەکات و لە ڕاستیدا ڕوویان نەداوە).

– لەو کاتەی مرۆڤ لە دەوروبەرەکەیدا زانیاریی وەدەستدێنێت، هەست بە نیگەرانی ناکات، بەڵکو بۆ دەربازبوون لە ترس و چارەسەرکردنی کێشەکان ڕەفتار دەکات.

پێکهاتەی نیگەرانی

لە کاتی تێگەیشتن لە نیگەرانی و پێکهاتەکەی، مرۆڤ هەستی پێناکات بەشێوەیەك دەزانێت لەکاتی نیگەرانبووندا چی ڕوودەدات و دەتوانێت نیگەرانییەکەی ئاراستەی چەند ئامانجێکی دیاریکراو بکات.

هەلومەرج هەر چۆنێك بێت نیگەرانیی هەمان پێکهاتەی هەیە و ناگۆڕێت. یەکەم، ڕووداوێك هەیە دەبێتە هۆی خۆدواندنی تاك و گفتوگۆی خودی کە ناوەڕۆکەکەی بیرکردنەوەیە لەوەی نەکا کاروبارەکان بە ڕەوتێکی خراپدا گوزەربکەن. ئەمەیش دەبێتە وێناندنی ڕووداوی ناخۆش، زۆربەی جاریش ئەو خەیاڵکردن و وێناندنانە ڕەنگاورەنگ و ڕوون و سەرنجڕاکێشن. ئەوسا، مرۆڤ خۆی بەو خەیاڵکردنانەوە دەبەستێتەوە و هەست بە نیگەرانیی دەکات، چونکە بە ئاستێکی زۆر بەرز تیایدا دەژیەت.

ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس

لە هەستکردن بە نیگەرانی بەرەو هەڵێنانی هەنگاوی پێویست

١. لە خۆتان مەپرسن: ئەگەر کاروبارەکان و مەسەلەکان ڕەوتێکی خراپیان گرتەبەر چی ڕوودەدات. بیر لەوە بکەنەوە ئەگەر ڕوویدا دەبێ چیبکەن.

ئەمەیش دەبێتە هۆی:

- بیرکردنەوە لە ئایندە.

- دابڕینی دەروون لە ڕووداوەکان.

- گواستنەوە و چڕکردنەوەی ئاگایی لەسەر ڕووداوەکانەوە بەرەو هەنگاوی پێویست. ئەوسا دەتوانن پلان بۆ ئەو شتانە دابنێن کە پێویستە ئەنجامی بدەن.

هەندێك كات تێگەیشتن لە بێمانایی و پڕووپووچیی ئەگەر و شیمانەكان بۆ دەربازبوون لە نیگەرانی بەسن. بەڵام هەندێك وێناكردن و خەیاڵكاری پێویستیان بە پلاندانان و ڕووكردنە ئەو هەنگاوانەی خوارەوەیە:

٢. بیر لەو شتانە بكەنەوە كە بۆ چارەسەركردنی گرفتەكە دەتوانن ئەنجامیان بدەن. خەیاڵكاری بۆ ئەو وێنانە بكەن كە لەسەرتان پێویستە بۆ چارەسەركردنی مەسەلەكان ئەنجامی بدەن. یەكێك لەو قۆناغ و هەنگاوانە هەڵبژێرن كە واتان لێدەكات هەست بە حەسانەوە و دڵارامیی بكەن.

٣. بەشێوەیەكی هزری و خەیاڵی ڕاهێنان لەسەر ئەمە بكەن و وێنای ئەنجامدانی ئەم هەنگاوانە بكەن. هەوڵ بدەن لە دۆخەكەدا بژین، دواتر دەتوانن نیگەرانییەكەتان بوەستێنن، چونكە ئێوە بڕیارتان داوە بۆ یارمەتیدانی خۆتان هەنگاو هەڵێنن و كارێك بكەن.

ئەگەر نەتانتوانی پلانێكی گونجاو بدۆزنەوە كە ڕازیتان بكات ، ئەوسا لەسەرتان پێویستە باشترینی ئەو شتانە هەڵبژێرن كە بیرتان لێیان كردووەتەوە، هەندێك كات، واباشە زانیارییەكی زۆر لەبارەی هەلومەرجێكی دیاریكراو بدۆزنەوە.

دەروازەی شەشەم

ئەو ترسە باوانەی مرۆڤ کۆتوبەند دەکەن

((لە ژیانمدا رووبەڕووی هەزاران گرفت بوومەتەوە، بەڵام زۆربەیان روویان نەدا)).

مارك توواین

ترسەکانی خەیاڵی ئەوانەن کە بەهۆی هۆکاری هەستییەوە دایاندەهێنین. کاتێك تێدەگەین کە چۆن ئەم ترسانە وەردەگرین، دەتوانین لەمیانی بەکارهێنانی بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی بۆ خۆ دەربازکردن پەنا ببەینە بەر هەمان ڕێگە.

بەرنامەڕێژیی هزریانەی ئەزموونەکانی هەستی پێیوایە کە ئێمە ترسەکانی خەیاڵی لەمیانی ستراتیژەکانی هزری دادەهێنین کە لە زنجیرەیەك هزر و وێنە و دەنگ و هەستکردنەکان پێکدێت. بۆ دەربازبوون لە ترسی خەیاڵی پێویستە ستراتیژە پێڕەوکراوەکە بگۆڕین.

ئێستەش ئێوە و ئەو ستراتیژە سەرەکییەی کە ترسی خەیاڵی دروستدەکات:

– ئەزموونەکان لەگەڵ هۆکاری هەستی و دەوروبەری دەرەکی.

– وێناندنی ئەو وێنە جوولاو و ڕەنگاورەنگانەی رووداوە ناخۆش و ناپەسندەکان دەردەخەن.

– خۆ بەستنەوە بەو خەیاڵکردن و وێناندنانە، ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی مرۆڤ وەها هەست بکات لەنێو ئەو وێنە ئەندێشەییەدایە کە خەیاڵی بۆدەکات (دەیخاڵێنی).

– هەوڵدان بۆ بەرهەڵستیکردنی هەستکردن کاتێك هەنگاوی پێویست دەربازبوونە لەو شتەی کە هەستەکەی دروستکردووە.

لەسەر مرۆڤ پێویستە رەوتـی ئـەو رووداوە ترسـێنەرە بدۆزێتـەوە کـە دەیـوێنێنیّ و دواتریش دەروونی لیّ دابېڕێت. دواتر لەسەری پێویستە بیگۆڕێت بۆ ئەو وێنـە و شـتەی دەیەوێت وەدەستی بهێنێت.

لـەم بەشـەدا ئـەو سـتراتیژە بـەکارهاتووە کـە رێبـازی بەرنامەڕێـژیی هـزری بـۆ ئەزموونەکانی هەستی بۆ دەربازبوون لە چەندان ترس پێشنیازی کردووە.

ترسان لە سەفەری ئاسمانی

زۆربەی کەس لە سواربوونی فڕۆکە دەترسن، بەتایبەتیش لەدوای کارەساتەکەی یانزەی سێپتێمبەر. لەکاتی سواربوونی فڕۆکەدا مرۆڤ هەستدەکات توانای بەرزەفتکردنی کاروبارەکانی لە دەستداوە. سەرنشین هەست بە تەنگیی شوێنەکە دەکات و هەستدەکات چوار دەوری بە کەسانی غەوارە تەنراوە.

مرۆڤ لەبەر دوو هۆ لە سەفەری ئاسمانی دەترسێت: ئەو دەرەنجامانەی کە لە هەر ڕووداوێك دەکەونەوە، هەروەها ئەو سەرکێشیکردنەی سەرچاوەی لە ئەگەری ڕوودانی ڕووداوی ناخۆشەوە گرتووە. هەرچەندە زۆربەی کات ئەگەری ڕوودانی ئەمە زۆر دەگمەنە، بەڵام ڕەنگە لێکەوتەکانی کوشندە بن.

سواربوونی فڕۆکە کارێکی جاڕسکەرە، بەڵام بێ مەترسی و دڵنیاکەرانەیە. ترسان لە سەفەری ئاسمانی زۆربەی جار سەرچاوە لە ترسان لە تێکچوونی دۆخە هەواییەکانی ئاسمان دەگرێت. کاتێك بەهۆی ئەم تێکچوونە هەواییەوە فڕۆکە دەست بە لەرزین و هەژان دەکات سەرنشینەکان هەستدەکەن فڕۆکەکە تێکدەشکێت. بەڵام فڕۆکەکان نەرمن و ڕێك وەك درەختەکان بەرگەی بای بەهێز دەگرن و وەك ئەو تەلارانەن کە لەگەڵ زەمینلەرزەی بەهێزیشدا لە شوێنی خۆیان دەمێننەوە. نەرمی بەڵگەی ئاسایش و بێوەییە. هەژانی فڕۆکە لەکاتی بەرکەوتنی بە تێکچوونەکانی دۆخە هەواییەکان بەڵگەی ئەوەن کە بەرگەی دەگرن. ئەم تێکچوونانە نابنە هۆی تێکشکانی هیچ فڕۆکەیەك هەرچەندە ئەمە وادەکات سەرنشینان هەست بە بێ ئارامی و ترسێك بکەن.

هەندێك کەس لە تێکچوونە هەواییەکانی ئاسمانی دەترسن، بەڵام هەرگیز سڵ لە بەخشینی پارە ناکەنەوە بۆ سواربوونی ئەو یارییە مارییانەی کە مەترسییەکی گەورەتریان هەیە.

خەڵك لەوە دەترسن بچنە سەر بەرزاییەکان و حەز ناکەن تەماشای خوارەوە بکەن. کاتێك تەماشای خوارەوە دەکەن و شتەکان بەبچووکیی دەبینن، دوو شیمانە هەن،

شیمانەی یەکەم ئەوەیە کە شتەکان قەبارەیان گەورەیە و لەبەر دوورییان بە بچووك دێنە بەرچاو. شیمانەی دووەمیش ئەوەیە کە لە ڕاستیدا بچووکن و نزیکن. ڕوانین لە پەنجەرەی فڕۆکەوە و خەیاڵکردن بەوەی کە شتە بچووکەکان بەڕاستی نزیکن، ڕەنگە ترسانی تۆ لەم شوێنە بەرزە نەهێڵێت.

هەندێك خەڵك بۆیە لە سواربوونی فڕۆکە دەترسن چونکە هەست دەکەن توانای بەرزەفتکردنی ڕووداوەکانیان نییە. بەڵام ئەم کەسانە هیچ لارییان لە سواربوونی ئۆتومبێلێك نییە کەوا هاوڕێیەکیان بیهاژوات، ئەمەیش ئاماژەیەکە بۆ ئەوەی کە ناتوانن ڕەوتی ڕووداوەکان کۆنترۆڵ بکەن و ئەگەری زیاتری ڕووداوەکان دەخەنە مێشکی خۆیانەوە. بەڵام لەسەر سواربوونی ئۆتومبێل ڕاهاتوون لەبەرئەوە مەسەلەکە نایانترسێنێت.

دەتوانن بەهۆی پیادەکردنی ئەم ڕاهێنانەوە خۆتان لە ترسی سواربوونی فڕۆکە دەرباز بکەن:

ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس:

ترسان لە گەشتکردن بە فڕۆکە

١- دانبەوەدابنێن کە لە سواربوونی فڕۆکە دەترسن. خۆتان خاو بکەنەوە و بەسەربەستیی هەناسە بدەن. هێشتا فڕۆکەکە نەفڕیوە.

٢. خەیاڵی چی دەکەن؟ زۆربەی ئەو کەسانەی بۆ دەربازبوون لەم ترسە یارمەتیم داون وێنای وێنەیەکی بچووك و تاریکیان کردووە کە کورسییەکی بچووکی نێو فڕۆکە پیشان دەدات. ئەوان خەیاڵیان کردووە لەسەر کورسییەکەدانیشتوون و فڕۆکەکە بۆ بەرزایی دەفڕێت و بەر لەوەی بکەوێتە سەر زەوی خۆی بە تاسە هەواییەکاندا دادەکێشا. ئەو کەسانە هەستیانکرد بە ڕاستی بە ئەزموونەکەدا تێدەپەڕن و هەستیاندەکرد توانای ئەوەیان نەماوە ڕەوتی ڕووداوەکان بەرزەفتبکەن. ئەوان لەو شتە دەترسان کە وێناندبوویان نەك ئەوەی لە ڕاستیدا ڕووی دەدا. ئەوان تێبینیی

ئەوەیان نەکرد کە ئاخۆ لە واقیعدا چی ڕوودەدات چونکە خەیاڵکردن و وێناندەکان لە بەرزەفتکردنیان بەتواناتربوو.

٣. خۆتان لە وێناندن و خەیاڵکردنەکان دابڕن، هەوڵبدەن بەشێوەیەکی ئەندێشەیی خۆتان لەنێو فڕۆکەدا ببینن.

٤. گەمە بە خەیاڵکردنەکانتان بکەن:

أ) قەبارەکەی گەورە بکەنەوە.

ب) وابکەن لێڵ بێت.

ج) ڕەنگەکەی بکەنە ڕەش و سپی.

د) وابکەن نەجوولاو بێت.

ئەم گۆڕانکارییانە دەبنە هۆی کەمکردنەوەی کاریگەریی خەیاڵکردنەکان بەسەر ئێوەدا.

٥. گوێ لەو قسانە بگرن کەوا بە خۆتان دەگوت. هەوڵبدەن بە ئاوازێکی بەرز بیڵێنو دواتریش خێراییەکەی کەم و زۆر بکەنەوە، دواتریش دەنگێکی هەراسانکار یان مۆسیقایەك بەکاربهێنن، ئەمەیش بکەنە شتێکی دڵخۆشکەر.

٦. ئامانج لە بەکارهێنانی دەنگ چییە؟ هەستی دڵنیایی و ئاسایشتان لەلا دروستدەکات. چەند وشەیەکی جۆراوجۆر بەکاربهێنن کە ئاماژە بە ئامانجێکی ئەریێی بکات، بۆنموونە لەجیات ئەوەی بڵێن (گەشتەکە زۆر تۆقێنەر و ناخۆش دەبێت)، بڵێن: (سەفەرەکە زۆر خۆشدەبێت)

٧. ئامانجی خۆتان دیاریی بکەن کە ئەویش چێژ وەرگرتنە لە گەشتەکە.

٨. پەنا ببەنە بەر ڕاهێنانی هزری و خەیاڵی. وەها خەیاڵ بکەن کە لەنێو فڕۆکەدان و چێژ لە گەشتەکە وەردەگرن. لەنێو دۆخەکەدا بژین. چاوانتان دابخەن و وەها خەیاڵ بکەن کە لەسەر کورسییەکی حەسێنەرەوە دانیشتوون. بەم شێوەیە خەیاڵ بکەن و هەست بەو هەستانە بکەن کە لەوانەیە لە دۆخێکی وەهادا هەستی پێبکەن. وەها خەیاڵ بکەن کە زەردەخەنە لەسەر لێوانتانە و چێژ لە وێنەکە وەردەگرن. ئێوە لە خەیاڵی خۆتاندا ئەم وێنەیە دروستدەکەن و چێژی لێ وەردەگرن. پێشتر خەیاڵکردنەکەتان ترسێنەر بوو. کامە وێنەتان پێ باشترە و هەڵیدەبژێرن؟ لە ڕابردوودا خەیاڵکردنەکەتان ترسێنەربوو، بەڵام ئەگەر هەستتانکرد لە سەفەری ئاسمانی دەترسن کامە وێنە هەڵدەبژێرن:

- هەوڵبدەن ئەو شتانە بزانن کە هەستی پێدەکەن و بچنە بنج و بنەوانییەوە.
- هەوڵبدەن جەستەتان خاو بکەنەوە.
- پەنا ببەنە بەر بەکارهێنانی هۆکارە دڵنیاکار و بێ مەترسیەکانی هەستی.

ترسان لە کەسانی دەسەلاتدارتر

زۆربەی خەلك لە کەسانی دەسەلاتدار دەترسن، ئەمەیش ئەو ترسەیە کە لەسەردەمی مندالییەوە دەستپێدەکات کاتێك کەسانی دەسەلاتدار دەتوانن ئازار بە کەسانی دەوروبەریان بگەیەنن، وەك بلێی ئەو کەسانە گەڕابێتنەوە سەردەمی مندالیی خۆیان و ئەو کاتەی کە نەیاندەتوانی بەرگری لە خۆیان بکەن.

دەسەلات شتێکی زگماکی نییە، بەلکو مرۆڤ لە دەوروبەرەکەیەوە فێری دەبێت. ئێمەین کە دەسەلات دەدەینە ئەو جۆرە کەسانە. هەندێك پیشە هەن کە زۆر گرنگن و لەپێناو خزمەتکردنی ئێمەدان وەك پۆلیس و کارگەرانی بواری گشتی. هەندێك کەسی دیکە هەن لە کۆمپانیاکاندا دەسەلاتیان هەیە و بنەمای دەسەلاتەکەشیان لێزانییەکەیانە، دەنا ڕێزی خۆیان لەدەست دەدەن. وەك باوە دەسەلات لە ڕۆلێك سەرچاوە دەگرێت وەك: بەڕێوەبەر و پاسەوان و پۆلیس و مامۆستا.

هەندێك جار، ئەو کەسانەی باسمانکردن ڕۆلی خۆیان بە باشترین شێوە ناگێڕن، بەلکو بۆ خراپ سوود وەرگرتن لە خەلکانی دیکە و بەرزکردنەوەی مەعنەویاتی تایبەتی خۆیان بەکاریاندەهێنن. هەموومان لە دەوروبەری خۆماندا ئەو جۆرە کەسانە دەبینین. هەندێکی دیکەیان بۆ ئازاردانمان سوود لە پێگە و پۆستەکانی خۆیان وەردەگرن. جا کاتێك بەڕێوەبەرێك باش نییە، مانای ئەوە نییە کە هەموویان خراپن. دەتوانن بەهۆی بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی و چەمکی مەلبەندەکانی درکهەستی باشتر لە دەسەلات بگەن.

مەڵبەندەکانی درکهەستی

بۆ تێگەیشتنی باشتر لە بابەتەکە، دەبێ هەوڵ بدەن لە گۆشەنیگایەکی تەواو جیاوازەوە تێیبگەن، وەك روانین لە مەبەستێك لە گۆشەنیگایەکی جیاواز بۆ بینینی قووڵی و بەرزییەکەی. یەك گۆشە کۆی ئەو زانیاریانەتان پێنابەخشێت کە پێویستتان پێی هەیە. بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی بۆ تێگەیشتن لە گشت هەلومەرجێك سێ ڕێگە و شێوازی داهێناوە، ئەم شێواز و ڕێگەیانەش بە مەڵبەندەکانی درکهەستی ناسراون.

مەڵبەندی یەکەم واقیعی تایبەتی و گۆشەنیگای تایبەتتانە لەهەمبەر هەر هەلومەرجێکدا. ئەمەیش پەیوەندیی بە هەستکردن و بیرکردنەوە و باوەڕتانەوە هەیە لەو ساتیدا.

مەڵبەندی دووەم دونیابینی و تێگەیشتنە لە جیهان لە گۆشەنیگای کەسێکی دیکە و بیرکردنەوە بەپێی بیرکردنەوەی کەسەکە. ئەمە بنەمای هاوسۆزی و دۆستایەتییە. ئەمە ڕێگەتان بۆ خۆشدەکات لە گشت هەلومەرج و هەڵوێستێکدا لە هەستی خەڵکانی دیکە تێبگەن. لە هەر دانوستانێکدا زۆر گرنگە لە هەڵوێستی خەڵکانی دیکە تێبگەیت و ڕەچاوی بکەیت.

مەڵبەندی سێیەم دابڕینی دەروونە لە بۆچوونی کەسی. ئەوسا، مرۆڤ شتەکان لە گۆشەنیگای خۆی و خەڵکانی دیکە نابینێت. مرۆڤ لەم جۆرە دۆخەدا پەیوەندیی نێوان هەردوو بۆچوون دەبینێت و بەشێوەیەکی بابەتی هەڵیدەسەنگێنێت.

ئەم سێ شێواز و ڕێگەیە کارایە و زۆربەی خەڵك پشت بە یەکێکیان دەبەستن و بەکاریدەهێنن.

دەتوانن لە دۆخەکانی ترساندا لەمیانی ئەو خەیاڵکردنەی کە ئێوە کەسێکی دیکەن شێواز و ڕێگەی دووەم بەکاربێنن. بچنە نێو کەسێتیەکی دیکەی وەك سوپەرمان، دواتر وێنای هەستوسۆزەکانتان بکەن، ئەمە گەمەیەکە و ڕەنگە بۆ دەربازبوون لە ترس یارمەتیتان بدات.

ئێمە بەهۆی تێگەیشتنمان لە دەسەڵاتەوە هەست بە بێتوانایی و بێدەسەڵاتی دەکەین. ئەم ڕاهێنانەی خوارەوە بۆ گۆڕینی بۆچوونی هەمبەر دەسەڵات پشت بە چەمکی مەڵبەندەکانی درکهەستی دەبەستێت:

ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس

ترسان لە کەسانی دەسەڵاتدارتر

١. هەڵوێستێك وەبیر خۆتان بهێننەوە لەگەڵ ئەو کەسە دەسەڵاتدارەی کە ئێوەی ترساندووە.

چی دەبینن؟

ئەو هەستوسۆزانە چین کەوا باڵ بەسەرتاندا دەکێشن؟

ئایا دەنگی ناوەکیی هەیە؟ ئەگەر هەیە چیتان پێدەڵێت؟

زۆرترینی ئەو شتانەی درکی پێدەکەن چین؟

ئەمە درککارییەکی زیاترتان پێدەبەخشێت لەهەمبەر سروشتی هەڵوێستەکە، لەبەرئەوە دوای ئەم ڕاهێنانە دەتوانن بەراوردی ئەو شتانە بکەن کەوا هەستی پێدەکەن.

٢. وەها خەیاڵ بکەن ئێوە لە مەڵبەندی دووەمدان.

وەها خەیاڵ بکە کە دەسەڵاتدارەکە تۆیت.

هەست بە چی دەکەیت؟

ئێستە بگەڕێرەوە نێو خودی خۆت.

ئەمە مانای ئەوە نییە کە رازین لەسەر ئەو شتانەی کەسانی دەسەلاتدار ئەنجامی دەدەن. ئەمە تەنها هۆکارێکە بۆ تێگەیشتن لە مەسەلەکە.

٣. بچنە مەڵبەندی سێیەم.

وەها خەیاڵ بکەن ئێوە لەگەڵ کەسێکی دەسەلاتداردان.

لەوە دڵنیا ببنەوە کە لەگەڵ خۆتان و کەسەکەی دیکە لە مەودایەکی گونجاودان.

– لەسەر ئاستی هەردوو چاو –نەك لە سەرەوە بۆ خوارەوە– چاودێریی هەڵوێستەکە بکەن.

– لە سەرچاوەکەیانەوە گوێ لە دەنگی خۆت و کەسە دەسەلاتدارەکە بگرە.

– لەکاتی قسەکردندا سەرنجتان بخەنە سەر قوڕگ.

– گوێ لە دەنگی راستەقینەی خۆتان رابگرن (نەگ دەنگی منداڵانە).

– گوێ لە دەنگی راستەقینەی خۆتان رابگرن (نەك دەنگی باوکانە).

– هەوڵ بدەن هەست بە توانای وەرگرتن و تێگەیشتنی هەڵوێستەکە بکەن و لەمیانی چاودێریکردنی خۆتان و ئەو هەستە نەرێیانەی لە هەڵوێستەکەدا باڵتان بەسەردا دەکێشێت، کاردانەوەتان لە هەمبەریدا هەبێت.

– هەڵسنەوە بۆ ئەوەی هەست بە هاوسەنگی و هێز بکەن.

ئەمە چۆن ئەزموونەکەتان دەگۆڕێت؟

لەسەرتان پێویستە درك بە گرنگیی چاودێریکردنی هەڵوێستەکە بکەن بەبێ ئەوەی خۆتانی پێ ببەستنەوە.

٤. بگەڕێنەوە مەڵبەندی یەکەم.

وەها خەیاڵ بکەن کە لەگەڵ کەسێکی دەسەلاتداردا لە هەڵوێستێکی قەیراناویدان.

دەبێ ئاگاداری ئەم وردەکارییانەی خوارەوە بن:

– بینینی راستەوخۆی کەسەکە لە بەرانبەرتان.

- بیستنی دەنگە راستەقینەکەی کاتی پەیڤینی.

- سەرنج خستنە سەر دەنگی راستەقینەت لە سەرچاوەکەیدا (قورگ).

لەم مەڵبەندەدا، دەبێ بڵێین: ((من لێرەم)). ((سەرنجتان بخەنە سەر ئەم دەستەواژەیە و هەوڵبدەن لەگەڵیدا بژیەن)).

ئەوسا چی دەگۆڕێت؟

ئێستە هەست بە چی دەکەن؟

ئەم راهێنانە زۆر کارا و بەسوودە چونکە سەرچاوەی ترسەکە دەسەڵات نییە، بەڵکو چۆنیەتیی بیرکردنەوەمانە لە هەمبەریدا. لە میانی گۆڕینی ئەمەدا، ترس نامێنێت و زیاتر لە راستی و واقیع نزیکدەبێتەوە. کەسانی دەسەڵاتدار تەنها مرۆڤێکن وەك ئێوە.

ترسان له سەرکەوتن

هەندێك جار سەرکەوتن دەبێتە هۆی دروستکردنی چەند گرفتێکی چاوەڕواننەکراو، یان مرۆڤ هەوڵی وەدیهێنانی ئامانجێك دەدات و کاتێکیش لە گەیشتن بە ئامانجەکە نزیك دەبێتەوە هەست بە ترس دەکات.

دوو هەنگاوەکەی سەرەتا ئاسانترن و بۆ گەیشتن بە ئامانجەکان ڕێگەیەکی کاراتر دروستدەکەن. لەگەڵ گوزەرکردنی کاتدا لەسەر مرۆڤ پێویستە لەگەڵ وەدیهێنانی دەرەنجامی کەمتر هەوڵێکی زۆرتر بدات. جا هەرچەندە مرۆڤ زیاتر لە ئامانجەکەی نزیك بوویەوە، لەسەری پێویستە لە هەنگاونان بەردەوام بێت و عەزمێکی زۆرتری هەبێت و هەوڵێکی توندتر بدات. کاتێك سەرکەوتن لەگێن دەبێت، بیر لەو دەرەنجامانە دەکەینەوە کە تا ئێستە بە خەیاڵماندا نەهاتوون. لە دەرەنجام و لێکەوتەکانی ئامانجەکە دەترسین نەك خودی ئامانجەکە، بۆنموونە: مرۆڤ حەز دەکات ببێتە ملیۆنێرو زۆر هەوڵدەدات و سامانێکی بەرچاو کۆ دەکاتەوە. لە کاتی نزیکبوونەوەی لە ملیۆن، کتوپڕ تێبینیی ئەوە دەکات کە زۆربەی هاوڕێیەکانی زیاتر لەبەر سامانەکەی هاوڕێیەتی لەگەڵدا دەبەستن نەك لە پێناو خودی خۆی و گرنگی بە پارەکەی دەدەن نەك بەخۆی. ئەوسا تێبینیی زانیاریی ڕووکەشانەی خانەوادەکەی و بێتوانایی سامان دەکات لەوەی کە ناتوانێت ئەو بەختیارییەی پێبەخشێت کە چاوەڕوانی دەکرد. ئەمەیش دەبێتە هۆی بیرکردنەوەیەك کەوا پێی وادەبێت ئامانجەکەی دەرەنجام و لێکەوتەی نەرێیی دەبێت. ئەوسا، ڕەنگە بەهۆی ئەم دەرەنجامانەوە هەوڵی تێکدانی سەرکەوتنەکەی بدات.

بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی ڕاڤەی ترسان لە دەرەنجامەکانی سەرکەوتن دەکات و بریتییە لە ترسان لە دەرەنجامی ئەو لێکەوتانەی کە مرۆڤ لە

سەرەتادا پێشبینیی نەکردووە، بۆ ئەوەی نەکەوینە نێو ئەم هەڵوێستەوە، لەسەر مرۆڤ پێویستە بەشێوەیەکی گەورەتر و باشتر رەوتی مەسەلەکان شیبکاتەوە.

راهێنان بۆ رزگارکردنی دەروون لە ترس

شیکردنەوەی رەوتی مەسەلەکان

ئەو ئامانجە خواستراوە دیاریی بکەن کە حەزتان لێیە پێیبگەن و ئێستە پێی نەگەیشتوون.

وێنای ئەوە بکەن کە گەیشتوونەتە ئامانجەکەتان و لە دۆخەکەدا بژیەن.

دەکەونە کوێ.

لەگەڵ کێ دەبن؟

چی روودەدات؟

هەستوسۆزتان چۆن دەبێت؟

کاتێك دەتوانن بەشێوەیەکی تەواو لە نێو دۆخەکەدا بژین، خۆتانی لێ دەربهێنن، ئەوسا دەتوانن وەڵامی ئەم پرسیارە بدەنەوە.

- ئەو تەڵە و داوانە چین کە دەتانەوێ خۆتانی لێ بەدوور بگرن.

بیر لەو شتانە بکەرەوە کە دەتانەوێ لەکاتی رووکردنە ئامانجەکانتان خۆتانی لێ بەدوور بگرن. یەکسەر ناگەنە ئامانجەکانتان بەڵکو دەبێ بەچەند قۆناغێکدا گوزەر بکەن.

بیر لەو شتانە بکەنەوە کەوا ناچاردەبن دەست بەرداری بن، ئەو شتانەی موڵکی ئێوەیە و دەتانەوێ بیپارێزن و لە دەستی نەدەن. ئایا ئێوە بۆ ئەمە ئامادەن؟ پرسە گرنگەکانی ئێستەتان چییە کە حەز ناکەن دەستبەرداری بن؟

– ئەو دەرەنجامانە چین کەوا کەسە نزیکەکانت ڕووبەڕووی دەبنەوە؟ هەوڵ بدەن بیر لە مەسەلەکە بکەنەوە وەك ئەوەی ئێوە لە شوێنی ئەواندا بن (دەبێ لەم قۆناغەدا بیرکۆی خۆتان بخەنە سەر مەڵبەندی دووەم).

کاتێك ئامانجەکەت دەهێنیتەدی ڕاوبۆچوونیان چۆن دەبێت.

دەتوانن چیبکەن بۆ ئەوەی خۆیان لە دەرەنجامەکان بپارێزن.

ئەگەر هاتوو ئەم ئامانجەتان وەدەستهێنا ئامانجەکانی دیکە چین کە دەبێ دوایبخەن یان دەستبەرداری بن؟ ئامانجەکان پێویستیان بە کات و سامان هەیە، ئەم دوو سەرچاوەیەش زۆر دیاریکراون. گشت ئامانجێك داواکاری و پێداویستیی خۆی هەیە، ناشتوانن سەرچاوەکانی خۆتان بۆ وەدیهێنانی گشت ئامانجە خواستراوەکانتان بەکاربهێنن.

ئەم پرسیارانە یارمەتیتان دەدەن بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی باشتر و گەورەتر لە ئامانجەکانتان بگەن و دڵنیابن لەوەی کە سەرکەوتن مەسەلەیەکە و دەبێ بە ئامێزێکی کراوەوە پێشوازیی لێبکەن نەك لێی بترسن.

ترسان لە پزیشکان

زۆربەی خەڵك لەوە دەترسن بچنە لای پزیشکان بەتایبەتیش پزیشکی ددان. لەو کەسانە ناترسن ئەگەر بێت و لە ئاهەنگێك چاویان پێیان بکەوێت، بەڵکو ڕەنگە بەدووردرێژی و بەشێوەیەکی حەساوەوە قسەیان لەگەڵدا بکەن، بەڵام لەو ڕووداوانە دەترسن کە ڕەنگە لەکاتی چوونیان بۆ تۆڕینگە ڕووبدەن.

وەك باوە خەڵك بۆ دڵنیابوونەوە لە تەندروستیی خۆیان و نەخۆش نەبوونیانەوە سەردانی پزیشك دەکەن. بەڵام لەو کاتانەدا ناچن کە بزانن کەموکورتییەکی ڕاستین دووچاری تەندروستیان بووەتەوە و پێویستی بە چارەسەرە. ڕەنگە پزیشك لەهەمبەر چەند مەسەلەیەکی نەرێیی هۆشداریمان پێبدات کە دەمانەوێ خۆمانی لێ بەدووربگرین یان گوێبیستی بین. ئەم جۆرە ترسانە لە ئایندە خەیاڵییە و دەتوانن لەمیانی پیادەکردنی ڕاهێنانی تایبەت بە نیگەرانیی -نێو ئەم کتێبە- هەروەها ڕاهێنانی تایبەت بە ترسان لە هەنگاونانی پێویست بەرهەڵستیی بکەن. هەندێك جار خەڵك خۆیان لە سەردانیکردنی پزیشك بەدوور دەگرن و نەخۆشی و ئازاریان پێ باشترە. واباشە پێش سەردانیکردن و دوای سەردانیکردنی دکتۆر بۆ هێمنکردنەوەی دەروون ڕاهێنانەکانی خاوبوونەوە پیادە بکرێت.

ترسان لە بەرزاییەکان

ترسان لە بەرزاییەکان ترسێکی باوە و بە نیشتەنیی ترسیی ئەو کەوتنە دادەنـدرێت کە لە سەردەمی منداڵیدا بەسەرماندا زاڵببوو. بەڵام ترسان لە بەرزاییەکان مەسەلەیەکە و دەتـوانین خۆمـانی لیَ دەربـاز بکـەین، ئەگـەر وەهـا نەبووایـە شـاخەوانان پەیـدا نەدەبوون. نیگەرانی و دڵخۆشنەبوون لە شوێنە بەرزەکان بە گرفت دانانـدریَ تەنها لـەو کاتەدا نەبێت کە ببێتە هۆی ئەوەی نەیەڵیَ سواری فرۆکە بیـت و لـە شـوقەیەکی بـەرز نیـشتەجیَ بیـت و لەسـەر شـوێنێکی بـەرزدا چـێژ لـە دیمـەنێکی دڵـڕفێن وەربگریـت بەتایبـەتیش لـەو کاتـەی کـە شـوێنە بەرزەکـە هـیچ مەترسـییەکی تیـادا نـەبێت و تایبەتمەندییەکانی پاراستنی مرۆڤی تیادا بێت، ئەوا نیشانەی مەترسییەکی راسـتەقینە نییە.

دەتوانن بەهۆی پیادەکردنی هەندێك لەو پێشنیازانەی خوارەوە بەرهەڵستیی تـرس بکەن:

- راهێنانی خاوبوونەوە بکەن (ئەوانەی لەم کتێبەدا هاتوون).
- خۆتان خاو بکەنەوە بۆ ئەوەی ترس کەمبکەنەوە.
- ئاوڕێـك لـەو خەیاڵکردنانـە بدەنـەوە کـەوا بـیری لێدەکەنـەوە وەك(خـەیاڵکردنی کەوتن لە شوێنی بەرز یان راکێشران بەرەو خۆزا و کەوتن).
- خۆتان لەو خەیاڵکردنانە دابڕن.
- وێنای جوانی و چێژی دیمەنەکە بکەن و دواتریش چێژی لیَ وەربگرن.

ترسان لە بالاڕۆیەکان

کاتێك هەندێك کەس دەچنە نێو بالاڕۆیەکانەوە گرفتاری دوو جۆرە ترس دەبنەوە: ترسان لە شوێنی تەنگەبەر و ترسان لە بەرزاییەکان. لەو کاتەی سەردانی بەرزترین تەلاری جیهانم کرد، هەستم بە نائارامی و تەنگەتاوییەك کرد، لەنێو تەلارێکی هۆنگ کۆنگ بووین کە ناوی مەڵبەندی ئابووریی جیهانی بوو، ئەم تەلارە لە هەشتا نهۆم زیاتر پێکهاتووە. هەر کەسێك سەردانی ئەم تەلارە بکات دەتوانێت سواری بالاڕۆ بێت بۆ ئەوەی بگاتە نهۆمی پەنجاو پێنجەمین، بەڵام ئەمە بۆ من بەس بوو. بالاڕۆیەکە ئاستێکی بەرزی هەبوو و بەخێراییەکی جێگیر دەجوولا و هەستمنەدەکرد بجولێت، دیمەنەکە زۆر دڵڕفێن بوو.

دەتوانن بەهەمان شێوازەکانی دەرباز بوون لە ترسەکانی دیکە خۆتان لە ترسان لە شوێنە بەرزەکان و بالاڕۆیەکان دەرباز بکەن، شێوازەکانیش ئەمانەن:

– خاوبوونەوە.

– ئاوڕدانەوە لە خەیاڵکردنەکان (وەك لەکارکەوتنی بالاڕۆیەکە لەو کاتەی ئێوە لەنێوان دوو نهۆمن).

– دابڕینی دەروون لە خەیاڵکردنەکان.

– وێناندنی بالاڕۆیەکە بەوەی کە سواربوونی زۆر خۆشە و کۆکردنەوەی بیرکۆیی و سەرنج لەسەر ئەو شوێنەی بەهۆی سواربوونی بالاڕۆیەکە پێیدەگەن.

ترسان لە مەرگ

زۆربەی خەڵکی لە مردن دەترسن، چونکە ئاماژە بە لە دەستدانی ژیان دەکات. لەمیانی ئەم ترسەوە، ئێمە سەلامەتیی خۆمان دەپارێزین، چونکە نایەڵێ هەندێ سەرکێشیی شرۆڤە نەکراو ئەنجام بدەین. ترسان لە مەرگ دەبێتە گرفت ئەگەر مەسەلەیەك بێت و بەردەوام مرۆڤ بیری لێبکاتەوە. ترسان لە مەرگ هاوشێوەی جۆرەکانی دیکەی ئەو ترسانەیە کە تایبەتە بە ئایندە، بەڵام دەزانین کە مردن شتێکی حەتمییە بەبێ ئەوەی بزانین کەی وادەیەتی.

مەرگ دەمانترسێنێت چونکە زۆربەی کات دەمانەوێ پشتگوێی بخەین، لە گشت جیهاندا مردن بەبێ هۆیەکی بەجێ شتێکی پەسند نەکراوە.

سێ بەشی کەسە گەورەکانی ئینگلترا وەسیەتی خۆیان نووسیوە، بەڵام ئەوانی دیکە، هەرچەندە شتی وەهایان هەیە کە لەدوای خۆیان بۆ میراتگرانیان بەجێی بهێڵن، بەڵام وەسیەت ناکەن و وەسیەتکردن مردنیان وەبیر دەهێنێتەوە و هەندێکیشیان بە کارێکی شوومی لەقەڵەم دەدەن. بەڵام وەسیەتکردن کارێکی بەجێیە و ڕێگە بۆ میراتگران خۆشدەکات بەشێوەیەکی ئاسانتر و بێ دەردیسەرتر میراتەکەیان دابەش بکەن.

مردن پرسێکی حەتمییە، هەر ئەمەیشە تامێکی تایبەت بە ژیان دەبەخشێت. چەندان وتەی بەناوبانگ هەن کە جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە مرۆڤ سوود لە گشت ساتەکانی ژیانی وەربگرێت وەك ئەوەی لە ڕۆژی دواتردا بمرێت. نابێ خەونەکانمان دیاریکراو بن چونکە ئاماژە بە ژیان و چۆنیەتیی ژیانکردن دەکەن. دەبێ بۆ وەدیهێنانی خەونەکانمان هەنگاوی گونجاو هەڵبێنین. مردن هانمان دەدات ئەم هەنگاوانە هەڵێنین چونکە ئێمە هەوڵ دەدەین بەر لەوەی بمرین وردترین شتەکانی ژیانمان وەدەستبهێنین. نابێ لە مردن بترسین و مەرجیش نییە مردن ئازاربەخش بێت.

دەتوانین مردن وەك ڕێنیشاندەرێکی خۆمان دابنێین بۆ ئەو مەسەلانەی بە نیسبەت ئێمەوە گرنگن، هەروەها دەبێ پێمانوابێت مردن ڕێنماییمان دەکات بۆ ئەو شتانەی کە دەبێ لە ئێستەدا ئەنجامیان بدەین. ڕاهێنانی خوارەوە چۆنییەتیی بەکارهێنانی مردن وەك هۆکارێکی دەوڵەمەندکاری ژیان ڕووندەکاتەوە: دەبێ ئەم ڕاهێنانە لە شوێنێکی چۆل و بێدەنگ و لە دۆخێکی خاوبوونەوەی تەواوی جەستەییدا ئەنجام بدەن.

ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس

مردن وەك ئامرازێکی دەوڵەمەندکاری ژیانە

وەها خەیاڵ بکەن کە لە ئایندەیەکی دووردان و چاوێك بە ژیانی خۆتاندا دەخشێننەوە.

حەز دەکەن تا ئێستە چیتان وەدەستهێنابێت؟

ئەو ئامانجە گرنگانەتان چین کە تا ئێستە خەونن و نەچوونەتە واری کردارییەوە؟

ئەگەر ئەو ئامانجانە وەدەستبهێنن هەست بە چی دەکەن؟

لەو کاتەی لەگەڵ خۆشەویستانتاندا نین و ناتوانن چێژ لە ژیان وەربگرن ئایا شتێك هەیە ئێستە ئەنجامی بدەن بۆئەوەی خۆتان بۆ مەرگ ئامادەبکەن؟

لەو ئایندە دوورەی کە تیایدان و پێشتر باسمانکرد ئەو ئامۆژگارییانە چین کە ئێستە دەیبەخشنە خۆتان؟

مەترسیداریی ئەو ترسانەتان چەندن کە لە ئێستەدا دەیانبینن؟

گرنگترین هەنگاوەکان چین کە لە سەرتان پێویستە ئێستە ئەنجامی بدەن؟

بگەڕێنەوە ئێستە و بیر لەو شتانە بکەنەوە کە لەم ئەزموونەدا فێری بوون. وەها باشترە چێژ لە ژیان وەربگرین نەك بەترسەوە بژین. کاتێك هەست بە ترسی خەیاڵی دەکەن بیر لەمە بکەنەوە.

دەروازەی حەوتەم

کاتە ناخۆش و قەیراناوییەکان و ئەقڵە شلەژاوەکان

((کەسانی چاك پێویستیان بە یاساکان نییە ڕێگەی ڕەفتارکردنی بەرپرسانەیان بەسەردا بسەپێنێت، بەڵام کەسانی خراپەکار بەردەوام یاساکن پشتگوێدەخەن))

ئەفلاتون

هەمووومان بەدەست ئەو ترسانەوە دەناڵێنین کە سەرچاوەیان لە رابردوومانەوە گرتووە. ئەم مەسەلەیەش بەهۆی کۆمەڵگەکانمان و چاندنی تۆوی ترس لە دەروونماندا پتر تەشەنەدەکات. پەنجا ساڵ دەبێت، دکتۆر د.هـ. ئۆدین هۆنراوەیەکی هۆنیەوەتەوەو تیایدا باسی ئەوەی کردووە کە سەردەمی ئێستە سەردەمی نیگەرانییە. ئەم چامەیەی لەژێر ناونیشانی (سرودی شوانەکانی بارۆکی)دا بلاوکردووەتەوە. بەلأم ئۆدین تیایدا باسی شوانەکانی نەکردووە، بەڵکو باسی هەوڵدانی بەردەوامی مرۆڤ کردووە بۆ دیاریکردنی شوناسی خۆی لەم جیهانە پیشەسازیەدا. ئۆدین لەدوای نووسینی ئەم شیعرەدا خەلاتی بۆلیتزیری تایبەت بە شیعری لە ساڵی ١٩٤٨دا وەدەستهێناوە.

ئێمە لە قۆناغی دوای سەردەمی پیشەسازیدا دەژین کە مۆرکێکی شلەژاوانە بەسەریدا زاڵە، چونکە ئێمە چوار دەورمان بە ترسێك گیراوە کە زەحمەتە لێی دەربازبین. ئێمە دووچاری ئەو نیگەرانییە دەبینەوە کاتێك تەماشای تەلەفزیۆن دەکەین و گوێ لە رادیۆ رادەدێرین یان دەچینە نێو لاپەڕەکانی ئینتەرنێتەوە. ترس هەر تەنها هەستێکی تاکەکەسی نییە، بەڵکو بووەتە هەستێك و باڵی بەسەر کۆی کۆمەڵگەدا کێشاوە وەك ئەوەی میرات و کەلتوورێکی رۆشنبیری بێت. ئەم بەشە تاوتوێی ئەو ترسانە دەکات کە بەزەحمەت بەرزەفت دەکرێن، جەختیش لەسەر ئەوە

دەکاتەوە کە دەتوانین بەشێواز و ڕێگەی دروست لێی دەرباز بین. دەتوانین بیرۆکەی ئەو نیگەرانییە ڕەتبیکەینەوە کەوا کۆمەڵگەیان بەرزەفتکردووە، ئەوسا ئەو هەستانە زۆربەی کاریگەرییەکانیان لەسەر ئێمە نامێنێت.

شوێنەکانی مەترسیدار

یەکەم جار باس لە مەترسییە روون و هەنووکەییەکان دەکەین. هەندێك ولآت هەن لە ولآتی دیکە مەترسیدارترن. هەندێك ولآتی دیکەش هەن بەردەوام شەڕوشۆڕیان تیادایە و دەبنە هۆی توندوتیژی و کوشتن. چەندەها رۆژنامەوان چەندان کتێبیان نووسیوە کە باس لە ژیانی پڕ مەترسیی ئەم شوێنانە دەکەن. لە گۆڤاری (فورین) لیستی ناوچە زۆر مەترسیدارەکانی جیهان بلآوکراوەتەوە. لە کۆتایی ساڵی ٢٠٠٤دا ولآتانی وەك: ئەفغانستان و هایتی و عێراق و لیبیا و پاکستان و سۆماڵ و یەمەن و زیمبابۆی لە لیستی ئەو شوێنە مەترسیدارانە بوون.

لە گشت ولآتێکدا هەندێك شوێن هەن کە لە شوێنەکانی دیکە مەترسیدارترن، لە گشت شارێکیشدا هەندێك گەڕەك هەن کەوا تەنها کەسانی زۆر بەهێز و دەسەلآت و زۆر دەبەنگ نەبێت کەسانی دیکە ناتوانن رووی تێبکەن. لە جنێفدا کۆمپانیایەکی راوێژکاری هەیە کە لێکۆڵینەوەیەکی ئەنجامدا و بووە هۆی ئەوەی دوو سەد شاری دیکە لە جیهان بکەونە نێو لیستی مەترسیدارترین شوێنەکانەوە. کۆمپانیای میرسیر لەم لێکۆڵینەوەی خۆیدا پشتی بەچەندان هۆکاری وەك رێژەی تاوانکاری و پیادەکردنی یاسا و ئاسایشی ناوخۆیی بەستووە. بەپێی ئەم لێکۆڵینەوەیە، لۆکسمبۆرگ سەقامگیرترین و پڕ ئاسایشترین شارە، بەلآم مەترسیدارترین شوێن شاری بانگۆیە کە دەکەوێتە نیوەی کیشوەری ئەفریقاوە، ئەمەیش بەشێوەیەکی نەرێیی کاریگەری لە بواری گەشتیاریی ئەم کیشوەرە دەکات.

لەوانەیە پڕ ئاسایشترین شار دووچاری کارەسات ببێتەوە، بۆنموونە، مەدرید شارێکی هێمن و سەقامگیرە بەلآم لە ساڵی ٢٠٠٤دا چەندان تەقینەوەی لێ روودا. تۆکیۆ شارێکی دیکەی زۆر هێمن و ئاسایشدارە، بەلآم کۆمەڵە تیرۆرستێك چەندان ساڵ دەستیان بە بردنی گازی ژەهراوی کرد بۆ میترۆیەکانی.

کاتێك مرۆڤ هەست بە حەسانەوە و ئاسایش دەکات، ئەوا ڕووداو و کارەساتەکان نەك هەر تۆقێنەر دەبن، بەڵکو ئەو متمانەشیان لێ دەستێنێتەوە بەوەی کە ژیانیان سەقامگیرە و جیهانەکەیان جێگەی گومان نییە. ئێمە لە دەوروبەرێکی وەهادا ناژین کە بەپێی پێویست ئەو ئاستە ئاسایش و سەقامگیریەی هەبێت. لە کاتی ڕوودانی مەرگەساتی ترسێنەردا، یاسای زۆر توندوتیژ دەردەچن و هەوڵی بەرزەفتکردنی دۆخەکە و گەیشتن بە ئایندەیەکی باشتر دەدەن. لە دۆخێکی وەهادا، سیاسەتمەداران بەڵێن دەدەن مەرگەساتی دیکەی هاوشێوە ڕوونەداتەوە.

ئاسایشی کەسی

هەستکردن بە ئاسایش یەکێکە لە گرنگترین پێداویستییەکانی مرۆڤ. مەترسییەکان لە شوێنی ژیانمان هەر چۆنێك بن ئەوا لەسەری رادێین و ڕێوشوێنی خۆپارێزیی گونجاو لەهەمبەریدا دەگرینەبەر، بۆنموونە: من دانیشتووی ساوپاولۆی بەرازیلم. لەم ولاتەدا هیچ جۆرە هەڕەشەیەکی تیرۆرستی نییە، بەلام چەندان جۆری تاوانی لێ روودەدات کە لە تاوانی زۆربەی شارەکانی ولاتانی ئەورووپی زۆرترە. ژمارەیەکی زۆری هاوولاتیانی هەژار و دەربەدەر هەن. ئەو کەسە بەرازیلییەی کە کرێیەکی ئاسایی وەردەگرێت بە کەسێکی بەبەخت دەژمێردرێ. زۆربەی بەرازیلییەکان لە موڵکیەتەکانی هاوبەشدا نیشتەجێن، یان لە تەلاری وەهادا نیشتەجێن کە پیاوانی ئاسایش پاسەوانییان دەکەن. پەنجەرەی ماڵەکان شیشەی ئاسنی پێوەیە، دیوارەکانیش زۆر زۆر بەرزن و پەرژینی کارەباییان لەسەرە.

لە شەواندا، خەڵك هەوڵ دەدەن لە کاتی داگیرسانی گلۆپی سووری ترافیکەکان نەوەستن و زۆر بەهێواشی ئوتومبێل دەهاژۆن تا دەگەنە ترافیکەکە، ئەگەر لەکاتی گەیشتنیان گلۆپی سوور دابگیرسێت، تا پێیان بکرێت پشتگوێی دەخەن. ئەمە لە شارەکاندا کارێکی زۆر بەجێیە چونکە لەوانەیە لە درەنگی شەو و لەکاتی وەستانیاندا دز و ڕێگر ڕێیان لێبگرن. ڕەنگە ئەم مەترسییە بەنوێژی نیوەڕۆ لە هەندێك شوێندا هەبێت. بەلام لەندەن، شارێکە و مرۆڤ لەو کاتەی لەنێو ئوتومبێلەکەی خۆیدایە ڕووبەڕووی دز و ڕێگران نابێتەوە. لەبەرئەوە، ڕێزێکی زۆر لە ئاماژەکانی هاتووچوو و ترافیك لایەنەکان دەگیرێت. بەرازیلییەکان پێیانوایە ئەمە شێتایەتییە، بەلام هەردوو ڕەفتار لە هەلومەرجی چوار دەوری مرۆڤی هەردوو شاردا بەجێن.

هەر بۆ خۆشی حەزدەکەم نوکتەیەك بگێڕمەوە: لە برازیلدا پیاوێك شەوێ تەکسییەکی بەکرێ گرتبوو. لەگەڵ شوفێرەکەدا دەستی بە قسە کردبوو، بەلام

شـوفێری تەکسییەکە لـە گڵـۆپی سـووری دابـوو. پیاوەکـە سـەبارەت بـەم رەفتـارەی شـوفێرەکە هیـچی نـەگوتبوو نـەوەك لەگەڵیـدا بکەوێتـە دەمـەقاڵێ و کێـشەوە. بـەڵام نەیتوانیبوو لـەکاتی دووبارەبوونـەوەی رەفتارەکـە و دووبـارە بەزانـدنی گڵـۆپی سـوور خۆی بگرێت، بۆیە بەم شێوەیە لەگەڵ یەکتریدا قسەیان کردبوو:

((ببوورە، ئەی نابێ لە کاتی داگیرسانی گڵۆپی سووردا بوەستیت؟)).

(نیگەران مەبە. زاواکەم منی فێری شوفێریی کردووە، بەردەوام لە گڵـۆپی سـووری داوە و دووچاری هیچ ڕووداوێکیش نەبووەتەوە)).

نەفەرەکە هیچ قسەیەکی دیکە ناکات، تا شـوفێرەکە سـێ بـارە بـەخێرایی و ڕۆنـگ ساید لە گڵۆپی سوور دەداتەوە)).

((ببوورە، ئەی ئەمە ڕۆنگ ساید نییە؟))

(بەڵێ، زاواکەم فێـری کـردووم چـۆن ئەمـە بکـەم ئەگـەر خێـرا ئۆتومبێـل بهاژۆیـت دەتوانیت خۆت لە ڕووداو بەدوور بگریت).

ئەوسا، نەفەرەکە هیچی بۆ نامێنێتەوە تەنها بەستنی پشتێنی سـەلامەتی نـەبێت و پرسیار لە شوفێرەکە دەکات کە ئاخۆ لە کاتێکی وەها درەنگدا دەتوانێت تەکسییەکی دیکە پەیدا بکات؟.

دواتر، شوفێرەکە ئۆتومبێڵەکەی بە ئاگاییەوە دەهاژوا و لەکاتی داگیرسـانی گڵـۆپی سوور وەستا و ڕێزی لە ترافیك لایتە جۆراوجۆرەکان گرت.

نەفەرەکە سوپاسی کرد و گوتی ئێستە زیاتر هەست بە سەلامەتی دەکەم.

ئەوسا شوفێرەکە پێی دەڵێت: ((منیش هەست بـە ئاسـایش و سـەلامەتی دەکـەم، چونکە زاواکەم لەم ناوچەیە نیشتەجێیە)).

زۆربەی ئوتومبێلە گرانبەهایەکان لە ئەمریکای باشووردا بەشێوەیەك دروستکراون گوللە نەیانبڕێت، چونکە دەوڵەمەندەکان بەردەوام ڕووبەڕووی مەترسیی ڕفاندن دەبنەوە. بەلاّم لە بریتانیادا ئوتومبێلەکان بەم شێوەیەی سەرەوە دروست ناکرێن، چونکە ئەم مەترسییە نییە. خەڵکانی ئەمریکای باشوور لەمەیش زیاتر دەکەن، ڕادیۆییەکی دەنگ بەرز دەخەنە نێو ئوتومبێلەکانیانەوە و گشت دەنگەکەی دەدەنێ ئەمەیش بۆ ئەوەیە قسە لەگەڵ کەسانی دەرەوەی ئوتومبێلەکە نەکەن و بۆ قسەکردن لەگەڵ خەڵکان لە ئوتومبێلەکانیان دانەبەزن و جامی ئوتومبێلەکانیان دانەگرن. ئەم ڕێوشوێنە خۆپارێزیانە لەلایەن دەوڵەمەندانەوە دەگیرێتەبەر، بەلاّم مرۆڤ لە گشت شارەکاندا دەکەونە بەر مەترسییەوە و لەسەر هەمووشیان پێویستە ئەم ڕێوشوێنانە بگرنەبەر جا لەهەر شوێنێك بن.

یاساکان و ئاسایش

سەلامەتیمان بەندە بە نیازپاکیی خەڵکانی دیکە. هەر مرۆڤێکی رقن یان هەر کەسێك بیرۆکەیەکی شێتانەی هەبێت کە بمانخاتە نێو ئازارەوە رەنگە مەترسی لەسەر ژیانماندا دروست بکەن، بەتایبەتیش تەکنۆلۆژیای ئێستە ئەم کارەی زۆر ئاسانکردووە. ئێمە لە سەردەمێکدا دەژین و دەبینین خەڵکان ئامادەن گشت کارێك ئەنجام بدەن بۆ ئەوەی هەڕەشەمان لێبکەن. ئەو جۆرە کەسانە رێز لە یاساکان ناگرن، بۆیە دەرەنجامەکان زۆر مەترسیدار دەبن.

ئێمە هەوڵ دەدەین بەشێوەیەکی یەك لە دوای یەك و بەهۆی نەهێشتنی مەترسییەکان ئاسایشی جیهان بپارێزین. کاتێك مەترسییەکی نوێ ئاشکرا دەکەین، چەندان یاسا بۆ دووبارە نەبوونەوەی دەردەچن. کاتێك یەکێك چەك بە رووی خەڵکانی دیکە رادەکێشێت، چەند یاسایەکی نوێی تایبەت بە چەك دەردەچن. کاتێکیش سەگێك ئازاری منداڵێك دەدات چەند یاسایەك بۆ جڵەوگیرکردن و بەرزەفتکردنی سەگە مەترسیدارەکان دەردەچن. ئەم یاسایانە کاردانەوەیەکی باشیان دەبێت، بەلام مەترسییەکان لە رەگەوە دەر ناکێشن. یاساکان خەڵك لە رەفتاری خراپ قەدەغە ناکەن. رەنگە تەنها لەو کاتانەی گوێ نەدەنە دەرەنجامەکان پێشیان لێبگرێت. یاساکان ئەو کەسانە سزا دەدەن کە رێز لە یاسا ناگرن(بەلام ئەمە تەنها لەو کاتەدا دەبێت کە دەستگیر بکرێن).

لە ئەورووپا و ئەمریکادا ئازادییەك هەیە کەوا هەندێك خەڵك بە خراپ سوودی لێ وەردەگرن. میرنشینە یەکگرتووەکان ناسنامە بە خەڵك دەبەخشێت، بەلام ئەمە شتێکی زۆرەملێ نییە و دوای دە ساڵی دیکە دەبێتە زۆرەملێ. حکومەتەکان حەز دەکەن هاووڵاتیان بەرزەفت بکەن، بەلام ناتوانن ئەو ئازادیەیان لێ داگیر بکەن چونکە مرۆڤ پێشتر وەدەستی هێناوە و لەسەری راهاتووە، ئەو بێزبازییە کۆمەڵایەتییە بەردەوام دەبێت کە پەیوەندیی بە ناچاربوونی خەڵك هەیە بۆ بەرگەگرتنی دەرەنجامی ئەو کارە خراپانەی کەوا خەڵکانی دیکە ئەنجامی دەدەن.

مەترسییەکان و ئامرازەکانی ڕاگەیاندن

چی وادەکات ژیان مەترسیدارتر بێت؟ یەکێك لەم هۆیانە ئامرازەکانی ڕاگەیاندن و ئەو بابەتانەن کەوا پەخشیان دەکەن. ئەو خەڵکانەی لەماڵەکانی خۆیاندا لە ئاسایشێکی تەواودا دەژیەن بابەتە هەرە گرنگەکەی هەواڵەکان نین. ئەوەی ئامرازەکانی ڕاگەیاندن پەخشی دەکەن زیاتر باس لە توندوتیژی و شڵەژانەکان و نەهامەتییەکان دەکات. ئامرازەکانی ڕاگەیاندن ئەم هەواڵانە بڵاودەکەنەوە و زۆربەی جاریش لە پەخشکردنی زێدەڕۆیی دەکەن. هەندێك کەس هەست بە حەسانەوە و دڵارامی دەکەن کاتێك ئەم پرسانە دەبینن چونکە بەشێوەیەکی دەروونی ئامادەیان دەکات بەرگەی خراپترین هەلومەرج بگرن. ئەوەی قوڕەکە خەستتر دەکات ئەوەیە کە هەواڵەکان جار لەدوای جار نەهامەتبارتر دەبن، چونکە پەخشکردنی هەمان چیرۆکە هەواڵی جاران خەڵك ڕاناکێشێت. بەڵام ئەو دیمەنە جۆراوجۆرانەی کەوا ئاماژە بە نەهامەتی و ئازاری خەڵك دەکەن لەلایەن دەستگەکانی ڕاگەیاندنەوە و لەکاتی پەخشکردن و دووبارە کردنەوەیاندا زێدەڕۆییەکی زۆریان تیادا دەکرێت.

ئامرازەکانی ڕاگەیاندن ترسەکانمان پتردەکەن، چونکە بینینی ئێش وئازار و دەردەسەریی خەڵکان مەسەلەیەکی ئازاربەخشە و زەحمەتە بەرگەی بینین و بیستنی گشت بەسەرهاتەکانی خەڵکانی دیکە بگرین.

نیگەرانیی کۆمەڵایەتی

ئەو دەرەنجامانەی لە بینینی ئەم دیمەنە تراژیدیانەدا سەرهەڵدەدەن بە دوو ڕووی جیاواز بەدیاردەکەون، یەکەم: خوو بە بینینی ئێشوژانەکانەوە دەگرین و لێی ڕادێین و کاریگەرییەکەی لەسەرمان کەمتر دەبێتەوە. دووەم: فیلمەکان و بەرنامەکانی تەلەفزیۆن هۆکارە تراژیدییەکان پتردەکەن بۆ ئەوەی کاردانەوەی بەهێزیان دەستکەوێت. ئێستە وەهامان لێهاتووە بە بینینی ئەو فیلمانە پێبکەنین کە خزموکەسانی ئێمەیان دەتۆقاند. پێشکەوتنی کۆمەڵایەتی دەبێتە هۆی گۆڕانی کاردانەوە فیسیۆلۆژییەکانمان، بەلاَم ئێستەش وەك پێشینانی خۆمان دەترسین و پێش تاقیکردنەوەکان نیگەران دەبین.

گرژیی بەشێکە لە زانستی فیزیا، چونکە وەسفی ئەو هێزە دەکات کەوا بەر ئێمە دەکەوێت و کاریگەریی بەسەرمانەوە دەبێت. کاتێك بەشێوەیەکی بەردەوام دەکەوینە ژێر فشاری لەتوانابەدەر هەست بە گرژی دەکەین.

لە بەشی یەکەمدا ڕاڤەی کاردانەوەی جەستەمان کرد کاتێك هەست بە نیگەرانی و گرژی دەکەین. کاتێك هەست بە ترس و نەمانی ترسەکە دەکەین پێویستە کاردانەوەکە بەشێوەیەکی کتوپڕ پەیدا ببێت. ئەگەر ئەم لێکەوتە جەستەیی و کاریگەرییە دەروونیانەی ترس بەردەوام بێت، هەست بە گرژی دەکەین و ئەم هەستەیش لەلامان دەبێتە شتێکی ئاسایی. هەندێك کەس لەسەر گرژیی ڕادێن و خووی پێوە دەگرن و دەبێتە بەشێکی جیانەکراوەی ژیانیان. ئەوسا پێویستیان بە گرژییەکی زۆرتر و زۆرتر هەیە بۆ ئەوەی لەسەر دۆخەکە بمێننەوە. بەلاَم گرژی فشاری خوێن و لێدانی دڵ زیاتر دەکات و کاریگەریی نەرێیی لەسەر هەرسکردنیشدا دەبێت، لەهەمان کاتیشدا بیرکردنەوەمان پەکدەخات. بۆیە جەستە پێویستی بە کاتێك هەیە بۆ ئەوەی بگەڕێتەوە سەر دۆخی سروشتیی خۆی.

کاردانەوەمان و خۆ دەربازکردن لە گرژی

چۆن دەتوانین خۆمان لە گرژی دەرباز بکەین؟ یەکەم: لەسەرمان پێویستە جیاوازیی لەنێوان ئەو شتە بکەین کەوا گرنگیی پێدەدەین و ئەوەیش کە دەتوانین بەرزەفتی بکەین .



لە بازنە گەورەترەکەدا ئەو مەسەلانە دەبینین کە بەلامانەوە گرنگن. لە بازنە بچووکەکەشدا ئەو مەسەلانە دەبینین کە دەتوانین بەسەریاندا زاڵبین. جیاوازیی لە قەبارەی هەردوو بازنەدا هەیە، ئەگەر بمانەوێت بەسەر گشت ئەو مەسەلانەدا زاڵبین کە بەلامانەوە گرنگن، ئەوا دەبێتە هۆی گرژییەکی زۆر و ئەگەری دووچاربوونمان بە نەخۆشییەکانی دڵ و گەدە. ڕەنگە هەست بە بێدەسەڵاتی و بێتوانایی بکەین و هەست بکەین کە ناتوانین هەلومەرجەکان بەرزەفت بکەین.

کاتێك هەست بە گرژیی دەکەین، هۆیەکەی دەگەڕێتەوە بۆ نیگەرانی لە هەمبەر شتێك کە ناتوانین بەرزەفتی بکەین، یانیش سەرچاوەی لەبێتوانایی ئێمەوە گرتووە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی داواکارییەکان.

ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس

ڕزگاربوون لە نیگەرانی

١. دان بە نیگەرانیەکەتاندا بنێن. ڕەنگە هەست بەوە بکەن کە پێویست ناکات گرژبن، بەڵام دەبێ چاودێریی هەستەکانتان بکەن و بزانن هەست بە چی دەکەن، بەبێ ئەوەی حوکم لەسەر خۆتان بدەن.

٢. بیرکۆی خۆتان لەسەر ئەو هۆکارانە چڕ بکەنەوە کە دەبێتە هۆی ئەم هەستە. بیر لە گشت ئەگەرەکان بکەنەوە. ئاوڕێك لەو شتانە بدەنەوە کە بەم دواییانە لەسەر شاشەی تەلەفزیۆن و هەواڵەکاندا بینیوتانە.

٣. دەتوانن چی بکەن بۆ ئەوەی لە گرژیی دەربازبن؟ ئایا ئەو مەسەلانە لەو کاروبار و پرسانەن کە دەتوانن بەسەریدا زاڵبن؟ ئەگەر وەها نییە، دەبێ پشتگوێی بخەن.

ئەگەر لە چوارچێوەی ئەو شتانەشدا بوون کە دەتوانن بەرزەفتی بکەن، پێویستە چی بکەن؟ ڕەنگە مەسەلەکە قورس بێت و نەتوانن زۆر شت بکەن، بەڵام لە دۆخێکی وەهادا بەلای کەمەوە شتێکتان کردووە.

دەروازەی هەشتەم

ترسەکانی کۆمەڵایەتی

(هەلومەرجەکان نین کە دەگۆڕێن، ئێمەین دەگۆڕێین))

هنری دایڤید ثۆرۆ

لە ژیانی ڕۆژانەماندا ڕووبەڕووی چەندان ترس دەبینەوە و ڕەنگە گرژمان بکەن. ئەم دەروازەیە باس لە ترسە باو و زۆر بڵاوەکان دەکات.

گۆڕان

گشت گۆڕانەکان خراپ نین، بەڵام لە کۆمەڵگەی هاوچەرخدا زۆربەیان دەبنە هۆی زەحمەتی لە گونجان. لەسەرمان پێویستە هەوڵێکی زۆر بدەین بۆ ئەوەی لە شوێنی خۆماندا بمێنینەوە. بەرەو پێشەوە و ئایندە دەڕۆین بەبێ ئەوەی هیچ دەستەبەرێکی ڕاستین هەبێت. لەبەرئەوە، ئایندە ڕوون نییە، هەر ئەمەیشە دەمانترسێنێت.

پێکهاتە جەستەییەکەمان ئەو توانایەمان پێنابەخشێت ڕووبەڕووی گۆڕانکارییە خێراپەکان ببینەوە. ئەقڵ و توانای هزریمان پێشدەکەون، بەڵام لەگەڵ گوزەرکردنی کاتیش جەستەمان هەر وەك جاران دەمێنێتەوە. ئەم جەستەیەی ئێمە ناتوانێت لە کاتی سەفەرێکی درێژدا بەرگەی خەو و باوێشکدان بگرێت، یان بەرگەی سیستمێکی خۆراکی بگرێت کە ناوەڕۆکەکەی خواردنە خێراپەکان بێت، یان لەگەڵ بوونی پیسبوونیشدا بەبێ گرفت بژیەت.

تەکنۆلۆژیای زانیارییەکان وایکردووە زۆربەی مەسەلەکان ڕێتێچوو و کردەیی بن، بەڵام بیست ساڵ لەمەوبەر شتی ئەستەم بوون. دەتوانین بەشێوەیەکی خێرا پێش بکەوین. دەبێ بەخێراییەکی زیاتر کارێکی زۆرتر بکەین.

یەکەم کۆمپیوتەرم لە بیرە کە لە ساڵی ١٩٨٤دا کڕیم. قەبارەکەی زۆر گەورە بوو فراوانییەکەیشی تەنها ٣٢ مێگابیت بوو. بەرنامەکانی کۆمپیوتەر لەسەر چەند بەکرەیەك دابوون پێویستیان بە بیست خولەك هەبوو بۆ ئەوەی دابەزێنرێنە سەر کۆمپیوتەر. ئەگەر هەڵەیەك لە بەکرەکەدا بووایە، یەکسەر بەرنامەکە دەوەستا و دەبوایە سەر لەنوێ هەوڵەکەی خۆمان بدەینەوە. من بەرگەی ئەمەم دەگرت چونکە حەزم لە بەکارهێنانی کۆمپیوتەر دەکرد، بەڵێ لە ڕابردوودا بەم شێوەیە بوو. بەڵام وردە وردە گشت شتێك خێراتر بوو. لەجیات بەکرەکان سیدی بەکاردەهێنین. هەرچەند جارێك کۆمپیوتەرێکی نوێم کڕیبوایە خێراتر و پێشکەوتووتر بوو. ئێستا لەچەند چرکەیەکدا بەرنامەکان دادەبەزێنمە سەر کۆمپیوتەر، ئەو دە چرکەیەی کە بەرنامەیەك بۆ دابەزین پێویستی پێی هەیە ئاراممان ناهێڵێت. لەسەر خێرایی ڕاهاتووین و بووەتە بەشێك لە ژیانمان.

ئەمە بەسەر ئینتەرنێتیشدا پیادە دەبێت. لەسەرەتادا ئینتەرنێتیش زۆر خاو بوو، بەڵام پەنامان دەبردە بەر لاپەڕەکانی ئینتەرنێتی بۆ ئەوەی زانیاری وەربگرین. کەچی ئێستە و لەگەڵ خێراییە زۆرەکەیشیدا، چەندان کاری دیکە لەسەر تۆڕی ئینتەرنێتدا دەکەین. دەروازەی دەیەم باس لە وردەکارییەکانی پێشکەوتن و کاریگەرییەکەی بەسەر ئێمە و چۆنیەتی خۆ گونجاندنمان دەکات.

فشاری کات

هەرچەندە زیاتر بتوانین بەخێراییەکی زۆرتر کارەکان ئەنجام بدەین، فشاری ئەو کاتە زۆرتر دەبێت کە ڕووبەڕووی دەبینەوە. دەبێ بەخێراییەکی زۆر کارەکانمان بەکۆتا بهێنین، کات بووەتە سەرچاوەیەکی زۆر گرنگ و باش سوود لێوەرگرتنی بووەتە پرسێکی پێویست. هەزارەها کتێب هەن کە باس لە چۆنیەتیی باش بەسەربردنی کاتەکان دەکەن. ئەم کتێبانە کارابیەکەیان زۆر نییە تەنها لەو کاتەدا نەبێت کە دوو مەسەلە ڕەچاو بکەن: بیروباوەڕ و بۆچوونی خەڵك لە هەمبەر کات. زۆربەی خەڵك بۆ بەکارهێنان و سوود وەرگرتن لە کات بەشێوەیەکی باش ستراتیژی تایبەت بەکاردەهێنن بۆ ئەوەی لە ڕۆژدا کاتێکی دەستبەتاڵی بۆ خۆیان بڕەخسێنن، بەلاّم دواتر هەست بە گوناه دەکەن و کاتی دەستبەتاڵیشیان بۆ ئەنجامدانی کارێکتە تەرخان دەکەن. ئەوسا، سەر لەنوێ هەست بە فشار دەکەنەوە. لەبەرئەوە بەشێوەیەکی ورد ئەو شتانە پیادە ناکەن کە کتێبەکان داوایان لێدەکەن.

هەمووما بۆ ئەنجامدانی کارەکان ڕووبەڕووی وادەی زۆر کورت دەبینەوە، جا ئەگەر ژیانی بن یانیش پیشەیی. لەکاتی نزیکبوونەوەی ئەو وادانەشدا هەندێك کەس بۆ ئەنجامدانی هەر کارێك هەست بە بێتوانایی دەکەن، بۆیە وادە دیاریکراوەکان دەبنە مەسەلەیەکی هەراسانکەر نەك هاندەر.

هەندێکی دیکە پێویستیان بەو وادە کورتمەودایانە هەیە بۆ ئەوەی وەك هاندەرێك بۆ کارکردن پاڵیان پێوە بنێت و زۆربەی جاریش پێش هاتنی وادەکە کارەکەیان تەواو دەکەن. ئەم ستراتیژە دەبێتە هۆی گرژییەکی زۆر لەلای ئەو کەسانەی کە دەیانەوێ لە کاتێکی زوودا کارەکانیان تەواو بکەن. لە دۆخەکانی هاوپشکیدا، ڕەنگە یەکێك لە هاوپشکەکان بیەوێت کارەکە بەخێرایی تەواو بکات، لە کاتێکدا ئەوی دیکە لە دواساتدا

تـەواوی دەکـات. ئەوسـا، کێـشمەکێش لەنێوانیانـدا دروسـت دەبێـت، لەبەرئـەوە، زۆر گرنگە هاوبەشەکان بەجوانی لەیەکتری بگەن.

خـەڵکان لـە مامەڵـەکردن لەگـەڵ وادە زۆر کورتەکانـدا جیـاوازن، چـونکە بۆچـوونی تایبەت بـە کاتیـان جیـاوازە. ڕێبـازی بەرنامەڕێـژیی هـزری بـۆ ئەزموونـەکانی هەسـتی پێشنیار دەکات وەك مەودایەکی دیاریکراو بیر لە کات بکرێتەوە. ئێمـە بـۆ دیـاریکردنی کـات مـەوداکان بـەکاردەهێنین. جـا رابـردوو لـە ئێـستە دوورتـر دەبێـت. چـۆنیەتی تێگەیشتن و بۆچوونمان لە هەمبەر کاتدا گرنگترین هۆکـاری مامەڵەکردنـە لەگـەڵ وادە کورتەکان.

ڕاهێنـان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە تـرس

مامەڵەکردن لەگەڵ وادە کورتەکاندا

ڕاوبۆچوونتان سەبارەت بە وادە کورتەکان چۆنە؟

بیر لە وادەیەکی کورت بکەنەوە کـە دەبـێ ڕێـزی لێبگرن و بـەر لـەهاتنی کارەکـان تەواو بکەن و خەیاڵ بۆ ئەمە بکەن.

چۆن دەنوارنە ئەم مەسەلەیە؟

ئایا وەك گرفتێك دێتە بەر چاوتان؟

ئایا وادە کورتەکە دەکەوێتە کوێ ئەگەر وەك مەودا بیر لە کات بکەنەوە؟

ئایا دوورە؟

ئەو ماوەیە چییە کە لە وادەکان دادەبڕێت؟

بۆنموونە: ئەگەر وادە کورتەکە دوای هەفتەیەك بێت، بەنیسبەت ئێوەوە چـەندە لـە ئێستە دوورە -ئەگەر لە خەیاڵتاندا وێنای بکەن-؟

ئەو مەودایە چییە کە ماوەی هەفتەیەك دیاری دەکات؟

هەوڵ بدەن ئەو مەودایە دوور بخەنەوە کە لە وادە کورتەکان دادەبڕێت، کاتێك ئەمە دەکەن هەست بە چی دەکەن؟ ئایا گوڕوتاوتان پتر بووە یان دابەزیوە؟

وەها خەیاڵ بکەن کە ماوەکە زۆر نزیك بووەتەوە. ئەو مەودایە کەم بکەنەوە کە لە وادەکان دوورت دەخاتەوە. ئێستە هەستتان چۆنە؟ ئایا ئەمە هانتان دەدات؟ ئایا گرژیتان پتربووە و هەست بە هەراسانی دەکەن؟

ئێستە شوێنی وادەکە بگۆڕن و بیخەنە شوێنێکەوە کە لە بەرانبەریدا هەست بە ئارامی و حەسانەوە بکەن. لە راستیدا وادەکە نەگۆڕاوە، بەلاّم گرژییەکە کەمبووەتەوە چونکە بە ڕێگەیەکی جیاواز بیرتان لێ کردووەتەوە.

زۆربەی ئەو کەسانەی بەدەست وادە کورتەکانەوە دەناڵێنن ئەو کەسانەن وەها خەیاڵ دەکەن زۆر لێیانەوە نزیکە، جا ئەگەر بەراستیش لێیانەوە دوور بێت. ڕەنگە چەند هەفتەیەك بکەوێتە نێوان وادە کورتەکەوە، بەلاّم بەڕای ئەوان زۆر نزیکە. یەکێك لەو هۆکارانەی کە وەها لەو کەسانە دەکات ئاستێك بۆ گرژییەکەی خۆیان دابنێن وێناکردنی مەودایەکی باش و حەسێنەرەوەیە کە لە وادە کورتەکەیان دوور دەخاتەوە جگە لە دڵنیابوون لەوەی کە وێنەیەکی ڕەنگاورەنگە.

هەوڵبدەن بەشێوەیەکی بەردەوام ڕاهێنان لەسەر وێناکردنی وادە کورتەکەدا بکەن تا باشترین مەودا دەبیننەوە کە لە وادەکەتان دووردەخاتەوە (دادەبڕێت)، ئێستەش لەسەرتان پێویستە کارەکە تەواو بکەن، بەلاّم بۆچوونتان لەهەمبەر وادە کورتەکەدا گۆڕاوە و بەهۆی ئەمەوە لەجیات ئەوەی هەست بە گرژیی بکەن، هەست بە حەسانەوەو دڵارامی دەکەن.

قیافە و روخسار

ترسێکتان هەیە کە هەرگیز لەناو ناچێت و ناسڕێتەوە ئەویش ترسانە لەوەی کە قیافە و روخسارتان پەسند نەبێت. فشارێکی زۆر گەورە لە زۆربەی کاتەکاندا هەیە و داوا لە گشت کەسێك دەکات بە باشترین و ڕازاوەترین شێوە دەربکەون، کاریگەریی ئەم فشارەش لەسەر ئافرەتان زۆرترە نەك لەسەر پیاوان. هەندێك پێشبینیی جوانی هەن کە فشار دەخەنە سەر ئەوانەی بەهۆی قیافە و روخساریانەوە حوکمیان لەسەر دەدرێت. دەسەلأتدارترین ئافرەت بەدرێژایی مێژوو ئەوانەبوون کە جوان بوون و بەهۆی جوانیانەوە توانیویانە بگەنە دەسەلأت. بەلأم پیاوان بەهۆی تواناکانیانەوە حوکمیان لەسەر دەدرێت.

هەروەها جگە لە ئامرازەکانی راگەیاندن مۆدەیش پێوەرەکانی جوانی و روخسار و دلڕفێنی دیاریی دەکەن و زۆربەی جاریش ناواقیعین. لە ویلایەتە یەکگرتووەکان و ئەوروپادا نمایشکاری زۆر لاوازی پۆشاك هەن. کە دەیانبینین هەست دەکەین دووچاری کەم خۆراکی و نەمانی حەزی خواردن بوونەتەوە. بۆ ئەوەی نمایشکاران جوانتر و تەواوتر دەربکەون وێنەگرەکان دەستکاریی وێنەکانیان دەکەن. لە راستیدا هیچ کەسێك بەم قیافە و دیمەنە تەواوە نییە، بەلأم ئەم وێنانە کاریگەرییەکی زۆریان لەسەر خەلك هەیە. لە راپرسییەکی بەریتانیدا، رێژەیەکی زۆری نەوجەوانان نارەزایی خۆیان لەهەمبەر دیمەن و قیافەی خۆیان پیشان دابوو و گوتبووشیان حەز دەکەن چەند نەشتەرگەرییەکی جوانکاری بکەن.

لە بەرازیلدا بیرکۆی خەلك لەسەر دیمەنی دەرەوەیە، بەلأم بەرازیلییەکان لاوازی بە مەسەلەیەکی سەرنجڕاکیش و جوان لە قەلەم نادەن. ئەوان زیاتر گرنگیی بە جەستەی تێکسمراو و تووند دەدەن. لە یانەکانی بەریتانیدا زۆرێك لەو قەلەوانە هەن کە پێویستیان بە وەرزشکردن هەیە. بەلأم بەرازیلییەکان دەچنە ئەو یانە و شوێنە

وەرزشیانە بەبێ ئەوەی پێویستیان بەهیچ جۆرە ڕاهێنانێك هەبێت. ئەوان هەست دەکەن کە زۆر پێویستە ئەم دیمەن و قیافەیەی خۆیان بپارێزن بەتایبەتیش ئافرەتان.

لە کۆمەڵگەکانی جۆراجۆردا گرنگییەکی زۆر بە دیمەنی دەرەوە دەدرێت، ئەمەیش وادەکات هاوتای شوناس بێت. خەڵك پێیانوایە کە دیمەن و قیافەی ناشرین و نارێك کەسەکە دەکاتە مرۆڤێکی ناپەسند و بێزراو. گۆڕانی دیمەن و قیافە ئاماژە بە گۆڕانی کەسێتی دەکات. هەر سیاسیەك گەر بیەوێت دەسەڵات بگرێتە دەست ئەوا دیمەن و قیافەی دەرەوەی بەرەو باشتر دەگۆڕێت. ئەمەیش دەبێتە هۆی وەرگرتنی دەسەڵاتێکی زۆرتر و وەدەستهێنانی پارە و سامانێکی زیاتر. کۆمەڵگەکان پشت بەو جۆرە گۆڕانە دەبەستن بۆ ئەوەی بگەنە ئامانجە خواستراوەکانیان.

یەکێك لەو کچانەی هاوڕێم بوون لەمیانی ئەزموونە کەسییەکەی خۆیەوە ئەم مەسەلەیەی بۆم باسکرد. ئافرەتێکە و زۆربەی کات پۆشاکی جوان دەپۆشێت و هەفتانە پۆشاکی نوێ دەکڕێت. ڕۆژێك، بە پۆشاکێکی ڕێکوپێکەوە دەچێتە سەر کار و ملوانکەیەکی زێڕیشی لەمل دەبێت. بەڕێوەبەرەکەی مرۆڤێکە کە زۆر ڕێز لە کارەکانی دەگرێت، بەڵام پێیدەڵێت کە ملوانکەکەی لەگەڵ شوێنی کارەکەیدا ناگونجێت. بەم قسەیە نارەحەت دەبێت وەك ئەوەی بەشێك لە ڕێز و گەورەیی خۆی لە دەست دابێت.

ترس لەم دۆخەدا تایبەتە بە سەرسامنەبوونی خەڵك بە ئێمە، ئەمەیش دەبێتە هۆی لە دەستدانی کار و پارە و پەیوەندیی خۆشەویستی و ڕێزگرتن لە خود. ئێمە باسی سەرچاوە جۆراوجۆرەکانی ئەم فشارە دەکەین وەك (ئامرازەکانی ڕاگەیاندن و هاوڕێیان و بەڕێوەبەر و هاوکاران). بەردەوام لەوە دەترسین ئەو سیفەتانەمان نەبێت کە لەگەڵ پێوەری دانراوی ئەو سەرچاوانە بگونجێن کە بڕیار لەسەر پەسندی و ناپەسندیمان دەدەن.

کارێکی خراپ و هەڵە نییە مرۆڤ هەوڵ بدات بە جوانترین شێوە دەربکەوێت، بەڵام نیگەرانیی بەردەوام لەهەمبەر پێوەرە ناواقیعییەکاندا کارێکی نابەجێیە. ئەوەندە بەسە بە باشترین شێوە دەربکەوین، ئەوەشتان لەیاد نەچێت کە دیمەن و قیافە پێناسەتان نین.

بۆ دەربازبوون لەو ترسە خەیاڵیانەی کە لەمیانی نیگەران بوون لەهەمبەر دیمەنی دەرەوە دروست دەبن، دەتوانین پەنا ببەینە بەر بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی.

ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس

حوکم نەدان لەسەر خەڵك بە پێی دیمەنی دەرەوەیان

کاتێك دەترسن بە دیمەنێکی جوان دەرنەکەون ئەم ڕاهێنانە بکەن.

١.گوێ لە گفتوگۆیە خودیەکەتان ڕابگرن. ئایا ئێوە دەڵێن کە بەشێوەیەکی جوان دەرنەکەوتوون؟

ئەو پێوەرە چییە کە بەهۆیەوە حوکم لەسەر دیمەن و قیافەتان دەدەن؟ سەرچاوەی ئەم پێوەرانە چین؟

- خزم و کەس.
- ئامرازەکانی ڕاگەیاندن.

ئایا ئەم پێوەرانە واقیعین؟

ئایا ئەم پێوەرانە تایبەتن بە ئێوەوە؟

کێ حوکمتان لەسەر دەدات؟

ئایا دڵنیان لەوەی کە ئێوە وەك پێتان وایە گرنگی بەم مەسەلەیە دەدەن؟

چۆن دەزانن کە قیافەتان گونجاو و جوانە؟

ئەگەر نەتانتوانی وەڵامی دوا پرسیار بدەنەوە، نیشانەی ئەوەیە نیگەرانیتان لەهەمبەر دیمەنی دەرەوەتان بەردەوام دەبێت.

ئێستە ئەوەی دەتوانن ئەنجامی بدەن.

٢- ئەوەتان لە بیر بێت کە ئەمە تەنها ساتێکە لە ژیانتان. ئەمە مانای ئەوە نییە هەموو کەسێك قیافە و دیمەنتان بە خراپ لە قەڵەم دەدات و ئەمە بەسەر گشت هەڵوێستەکانی ژیانتاندا پیادە نابێت.

٣. گوێ لە گفتوگۆی خودیی خۆتان بگرن. ئایا بە خۆتان دەڵێن کە لەسەرتان پێویستە بە دیمەن و قیافەیەکی باشتر دەربکەون؟

ئەگەر ئەم دیمەن و قیافەیەتان وەدەست نەهێنا چی ڕوودەدات؟

چی بۆ ئەم مەسەلەیە هانتان دەدات؟ ئایا ئەمە مەسەلەیەکی پێویستە؟

وەهای دابنێن کە دیمەن و قیافەی جوان پێویست نییە، ئەوسا هەست بە چی دەکەن؟

ئەگەر چەند هۆیەکی بەجێ و بابەتی هەبن کە هانتان بدات قیافە و دیمەنتان جوان‌و باش بێت بەشێوەیەك لەگەڵ پێوەرەکان بگونجێت، ئەوسا لەسەرتان پێویستە پێی بکەن. ئەگەر هۆی بەجێ و بابەتیش نەبوو، ئەوا دەبێ مەسەلەکە پشتگوێ بخەن.

٤. لە سروشتی ئەو وێنە زەینیانە دڵنیابن کە لە خەیاڵگەی خۆتاندا کێشاوتانە و پەیوەندیی بە قیافەتانەوە هەیە، ئایا وێنەیەکی ئەرێییە؟ بیکەنە وێنەیەکی

ڕەنگاوڕەنگ. ڕەنگە ئێوە زیاتر گرنگیی بەو وێنە زەینییە بدەن لەوەی گرنگیی بە دیمەنە ڕاستەقینەکەتان بدەن.

٥. ئەوەتان لەبیر بێت کە قیافەتان پێناسەتان ناکات، بەڵکو مەسەلەیەکە و خۆتان هەڵیدەبژێرن. دەتانەوێت چۆن و بەشێوەیەک پێناسەی کەسێتیی خۆتان بکەن؟

ترسان لە ئایندە

ئایندە وەك جاران نەماوە. لێڵی و ناڕۆشنییەکەی پتربووە و زۆربەی جار دەپرسین دەبێ ژیانی نەوەکانمان چۆن بێت؟.

ئەگەری ئەوە هەیە پرسەکان رەوتێکی خراپ بگرنەبەر و ئەمەیش مەزنترە لە ئەگەری وەرگرتنی رەوتێکی باش، زۆربەی پێشبینییە ئایندەییەکان ئاماژە بە ئەگەری رووداوی ترسێنەر دەکەن.رەشبینەکان ئەوەمان وەبیر دەهێننەوە کە زۆربەی ولاتان پڕن لە جەنگ و ئەم جەنگانەیش زۆر توندوتیژن. تیرۆر و تۆقاندن بەبەردەوامی لە جیهاندا زیاتر دەبێت، کۆمپانیاکانیش لەزۆربەی کردەکانی فێڵ و تەڵەکەبازییەوە گلاون. خەڵکانێکی زۆر هەن باوەڕیان بە کۆمپانیا گەورەکان نەماوە و پێیانوایە جێگەی باوەڕ نین. ژینگە لە گۆڕانێکی بەردەوام دایە بەتایبەتیش لەگەڵ گۆڕانەکانی کەشوهەوا و زیاتربوونی رێژەی پیسبوون. لە هەندێك شاری ئەمریکای لاتیندا، هاوولاتیان بە درێژایی رۆژ ئاو و کارەبایان نییە. گرفتەکان لەگشت لایەن و ئاستەکاندا پتربوون. ئەمەیش وامان لێدەکات هەست بەوە بکەین کە وردەوردە کۆنترۆڵی مەسەلەکانمان لەدەست دەردەچێت. ئایا دەتوانین مەسەلەکە بەرزەفت بکەین یان ئیدی کات بەسەرچووە؟

ئامرازەکانی راگەیاندن گرنگیی بە هەواڵە ناخۆشەکان دەدەن، هەست دەکەین جیهان دادەتەپێت و ئاسایش نەماوە. ئەم بۆچوونە رەشبینانەیە هەستە ناخۆش و قێزەونەکە پتردەکات. هەندێك توێژینەوەی پزیشکی هەن ئاماژە بەوە دەکەن کە رەشبینیی زیان بە تەندروستی دەگەیەنێت و ئەم زیانەش زۆر لەو زیانە خراپترە کە بەهۆی جگەرەکێشان و شێرپەنجەوە دێتەپێشێ.

گەشبینەکان پێیانوایە زۆربەی خەڵك بەوپەڕی توانایانەوە هەوڵ دەدەن بگەنە ئاشتی، تەکنۆلۆژیاش بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکانمان یارمەتیمان دەدات. ئەو کەسانە

پێیانوایە بۆ وەدەستهێنانی ئاوی پاك و بەرەنگاربوونەوەی پیسبوون ئامرازی نوێ دەدۆزینەوە. پێشکەوتنەکانی بایۆلۆژی ڕێگە بەگشت کەسێك دەدەن بەشێوەیەکی تەندروستانەی دوور لە گرفتی ژنتیکی بژیەن.

بەپێی ڕاوبۆچوونی جایمس کابیل، کەسی گەشبین پێیوایە ژیانمان لە باشترین دۆخدایە و ڕەشبینەکانیش لەم ڕاستییە دەترسن.

گەشبین و ڕەشبینەکان تەنها پشت بە پێشبینییەکان دەبەستن نەك ڕاستییەکان. ئێمە لە میانی ئەو بڕیارانەی ئێستە دەیاندەین یەکێك لەم دوو ڕایە دەکەینە ڕاستی. دەبێ لەسەر ئاستی ناوخۆیی و جیهانی بیر بکەینەوە. ئەو کەسانەی کە ژیان و کارەکانیان لەسەر بەرژەوەندیی تایبەت بونیاد دەنێن و بیر لە خەڵکانی دیکە ناکەنەوە چەندەها گرفت و کێشە دروستدەکەن. دەبێ بۆ دابینکردنی ئایندەیەکی باشتر بۆ خۆشەویستانمان بەیەکەوە کاربکەین. بەتەنها ناتوانین چارەسەری گرفتە گەورەکان بکەین، بەڵام بێدەسەڵاتیش نین. دەتوانین کاریگەریی لە ڕەوتی مەسەلەکان بکەین جا ئەگەر کاریگەرییەکە زۆر بچووکیش بێت. دەتوانین لەگەڵ کەسانی دەوروبەرمان هاوکاری بکەین، ئەم هاوکاریەش لە ڕابردوودا بووەتە هۆی چارەسەرکردنی چەندان گرفتی ڕامیاری و داهێنان و دۆزینەوەی زانستی و تەکنۆلۆژی.

هەر کارێکی چاك یان هەر بڕیارێکی زیرەکانە و دروست دەتوانێت بەشداری لە چارەسەرکردنی زۆرێك لە گرفتەکاندا بکات، جا گرفتی ناوخۆیی بن یانیش گرفتی جیهانی. دەکرێ لە ئایندەدا ترس وەك هاندەرێك بۆ بڕیاری نوێ بەکاربهێنین. ئێستە ئایندە دروستدەکات.

زانیاری

ئەو زانیارییانەی دەتوانن وەدەستیانبهێنن حەز ناکەن پێی بگەن. ئەو زانیاریانەی کە حەزی پێدەکەن پێویستیتان پێی نییە. هەروەها ئەو زانیارییانەی پێویستتان پێی هەیە ئەوانە نین کە بەردەوام پێیان دەگەن.

زانیارییە باوەڕپێکراو و وردەکان گرنگن بۆ ئەوەی هەست بە دڵارامی و ئاسایش بکەین. لە کۆندا، زانیارمان بە زەحمەت دەستدەکەوت، ئێستەش بەدەست زۆریی زانیارییە بەردەستەکانەوە دەناڵێنین کە رەنگە هەندێکیان هەڵەبن، بۆنموونە: حەزم دەکرد زانیاریی لەسەر ترسی سەفەری ئاسمانی وەدەست بهێنم. پەنام بردە بەر تۆڕی ئینتەرنێت و لە ماوەی کەمتر لە چرکەیەکدا سێ ملیۆن وەڵامم دەست کەوت. ئەوسا ڕووبەڕووی گرفتێك بوومەوە ئەویش چۆنیەتیی وەدەستهێنانی ئەو زانیاریانە بوون کە پێویستم پێیان هەبوو. چۆن دەتوانین وەڵامی دروست و ورد لە وەڵامی هەڵە جیا بکەینەوە؟ من کاتێکی زۆرم لەبەر دەستدا نییە ئەو ڕێژە زۆرەی زانیاریانە بخوێنمەوە.

لە سەدەی ڕابردوودا زانیارییەکانی زانستی بەشێوەیەکی زۆر زەبەلاح زیادیان کردووە، ڕەنگە وەڵامەکان هەبن، بەڵام دەستڕاگەیشتن پێیان زۆر زەحمەت بێت. زۆر زەحمەتە زانیاریی وردت دەست بکەوێت لەو کاتێ بەردەوام هەستدەکەیت ناتەواون.

پێویستمان بە زانیاریی ورد و دروست هەیە. زۆر گرنگە مرۆڤ بتوانێت پرسیاری دیاریکراو و دروست بکات، چونکە وردیی زانیارییەکان پشت بەمە دەبەستێت.

تۆڕی ئینتەرنێت زانیاریی سەبارەت بەگشت جۆرە بابەتێك دەخاتەڕوو، پۆستی ئەلیکترۆنی بووەتە ئامرازێك بۆ گەیشتن بە زانیارییەکی یەکجار زۆر. لە ڕابردوودا بەکارهێنانی نامە زۆر زەحمەت بوو، بەڵام ئێستە چەندان نامە وەدەستدێنین کەوا سوودمان پێنابەخشن و زۆربەیان تایبەتن بە بابەتە بێ ئابڕووییەکان و مادە

سرکەرەکان. ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی بەزەحمەت نامە گرنگەکانمان دەست بکەوێت.

باشترین رێگە بۆ کۆنترۆڵکردنی زانیارییەکان و ڕووبەڕووبوونەوەی ئەم گرفتە دیاریکردنی ئامانجە بەشێوەیەکی ورد و دەستنیشانکراو. دەبێ پرسیاری دیاریکراو بکەین بۆ ئەوەی بگەینە ئەو زانیاریانەی حەزمان لێیانە.

زۆر گرنگە زانیارییەکان دیاریی بکرێن، چونکە زۆربەیان دەبنە هۆی شپرزەبوون و بزربوون.

راهێنان بۆ رزگارکردنی دەروون لە ترس

مامەڵەکردن لەگەڵ زانیاریی زیاد

١.ئاگاتان لە هەستوسۆزتان بێت. پەنا ببەنە بەر راهێنانە هێمنکەرەوەکانی نێو ئەم کتێبە.

٢. بیر لە چی دەکەنەوە؟ چی دەبینن؟ چی دەبیستن؟ هەست بە چی دەکەن؟

٣. ئەگەر خەیاڵکردنەکانتان خێرا و لێڵ بن، لەسەرتان پێویستە هێمن ببنەوە و ئەو خەیاڵکردنانە بگۆڕن بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی گەورەتر حەسێنەرەوە بێت.

٤. گوێ بدەنە دەنگەکانی زەین و هزرتان. ئەگەر دەنگێکی زۆر هەبوو، هەوڵ بدەن خۆتان لێیان دەرباز بکەن. ئەگەر بەرز بێت، هەوڵ بدەن نزمی بکەنەوە. دەنگەکان بگۆڕن تا لە هەمبەریدا هەست بە حەسانەوە و خۆشی دەکەن.

٥. بگەڕێنەوە ساتی هەنووکەیی. بیر لە پرسیار و گرنگییەکەی بکەنەوە. هەوڵ بدەن هەر ئێستە باشترین وەڵامتان دەست بکەوێت، دەبێ درك بەوەیش بکەن کە دەتوانن لە ئایندەدا وەڵامی باشترتان دەست بکەوێت.

بڕیاردان

بەپێی بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی، هەڵبژاردن کارێکی زەحمەتە و مرۆڤ پێویستی بە سێ بژار (خیار) هەیە بۆ ئەوەی بتوانێت بەشێوەیەکی ورد و تەواو هەڵیبسەنگێنێت. بژارەکان پرسێکی ئەرێیین.

ئەوانەی لە وڵاتانی هەژاردا دەژیەن، لە ئەورووپا و ئەمریکادا دووچاری ناخۆشی و تەنگوچەڵەمە دەبنەوە. چونکە لەم دوو شوێنەدا هەمەجۆرییەکی سەرنجڕاکێش هەیە و بژارەکانیش زۆر و جۆراوجۆرن. هەروەها ئەم ناخۆشییە دێتە ڕێگەی هاووڵاتیانیش. تەنانەت قاوەخانەکانیش وایان لێهاتووە چەندان بژاری زۆر جۆراوجۆر بخەنە بەردەست، بۆیە بژار کردەیەکی قورسە.

توانای بژارکردن کارێکی ئەرێییە، بەڵام زۆریی بژارەکان دەبنە هۆی دروستکردنی گرفتی گەورە. توێژینەوەکان ئەوەیان بەدیارخستووە کە یادگە لەیەك کاتدا دەتوانێت مامەڵە لەگەڵ حەوت تا نۆ زانیاری بکات. لەبەرئەوە، بوونی بژارێکی زۆر تەگەرە دەخاتە بەردەم توانای بژارکردن.

کەسانی بواری بازاڕدۆزی پێیانوایە زۆربوونی بژارەکان مەسەلەیەکی باشە، بەڵام گرفت بۆ بەکاربەر دروستدەکات.

هەرچەندە بژارەکان پتر بوون نرخی کاڵاکان دادەبەزن. چەندان توێژینەوە هەن کە داوا لە خەڵك دەکەن لە بەخشینی نرخی گۆڤارەکاندا بەشداربن. کۆمەڵەی یەکەم گۆڤارێکیان پێبەخشرا و داوا لە کەسانی سەر بە کۆمەڵەکە کرا پێشبینیی نرخەکەی بکەن. بەڵام کۆمەڵەی دووەم، چوار تا پێنج گۆڤاریان خرایە بەردەست. لە ئەنجامدا کۆمەڵەی یەکەم نرخێکی گرانتریان بۆ گۆڤارەکە دانا.

کاتێك مرۆڤ کۆمەڵێك بـژاری دەکەوێتـە بەردەست، ئـەوەی وەبـیر دەهێنێتـەوە کـە ناتوانێت هەموو شتێك وەدەستبهێنێت. لەکاتی هەڵبژاردنی یـەکێك لـەو بژارانـەدا مـرۆڤ واز لە بژارەکانی دیکە دەهێنێـت. لەبەرئـەوە، مـرۆڤ لەهەمبـەر ئـەو بڕیـارەی داویـەتی هەست بە ناخۆشی و نائارامی دەکات، چونکە هەستدەکات بژارەکانی دیکەی لەدەست داوە.

مرۆڤەکان بە دوو ڕێگەی جیاواز ڕەفتار لەگەڵ بژارەکاندا دەکەن، هەندێکیان هـەوڵ دەدەن لەگشت هەلۆیستێکدا بگەنە باشترین بژار. هەرچـەندە هـەوڵی ئەمـەیش بـدەن، ئەگەری پەشیمانبوونەوەی دواتر پتر دەبێت (کاتێك سەرنجیان دەچێتە سـەر ئـەوەی کە باشترینیان هەڵنەبژاردووە). هەرچەندە بژارەکان پتربن ئەو کەسانە پتر هەست بـە شپرزەیی دەکەن.

هەندێك کەسی دیکە هەن تەنها بەو بژارە دەست هەڵدەگرن کە پێیان وایـە بەسـە و پڕ بەپێستی خۆیەتی، مەرجیش نییە ئەم بژارە باشترین بێت. ئەو کەسانە کاتێکی زۆر لەم مەسەلەیەدا بەسەر نابەن و بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانیشیان هەوڵێکی زۆر نـادەن و پێش بڕیاردانیش بەقووڵی بیرناکەنەوە. چونکە ڕەنگە کۆمەڵـەی یەکـەم باشـترین بـژار هەڵبژێرن، بەڵام کۆمەڵەی دووەم دواتر بە دەست ئەو بۆچوونەوە ئازار ناچێژن کە ئـەو بژارەی ئەنجامیان داوە باشترین نەبووە.

جـۆر و کۆمەڵـەی یەکـەمی خـەڵك، واتـا ئـەو کەسـانەی هـەوڵی باشـترین دەدەن، بـەردەوام نـاڕازی دەبـن و بـەزۆری لـە ژیـانێکی ناخۆشـدا دەژیـەن. جگـە لەمانـەیش، ڕەشبینییەکی زۆر داگیریان دەکات.

زۆر ئاسانە بزانیت لە کـام کۆمەڵـەیت. کۆمەڵـەی یەکـەم ئەگـەر ژیـانی ئێستەشیان زۆرباش بێت هەر هەوڵ دەدات باشترین دەرفەت بەدەست بێنێت. ئـەو جـۆرە کەسـانە هەوڵـدەدەن بگەنـە تـەواو عـەیاری (کمـال) و بەزەحمـەت ڕازی دەکـرێن. هەڵبـژاردنی

دیاریو پۆشاکیان زۆر بەزەحمەتە چونکە بەردەوام بیر لەوە دەکەنەوە شتێکی باشتر لە بژارەکەی ئێستەیاندا هەیە.

ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس

ڕەفتارکردن لەگەڵ بژارەکان

کاتێك حەز دەکەن شتێك بکڕن، هەوڵبدەن بیرکۆی خۆتان تەنها لەسەر سێ بژاردا کۆبکەنەوە نەك پتر. پەنا ببەنە بەر هاوڕێیان و ئەو کەسانەی بەباشی دەتانناسن بۆ ئەوەی لە بژارەکەدا یارمەتیتان بدەن. ناتوانن لەوە دڵنیابن کە ئەو شتەی هەڵیدەبژێرن باشترین بژارە یان نا، بەڵام ئەو کەسەی دەتانناسێت دەزانێت چی شتێك لەگەڵتاندا دەگونجێت.

کاتێك بڕیارێك دەدەن، هەوڵ بدەن جەخت لەسەر سێ ئەگەر بکەنەوە(داوای یارمەتیی لە خەڵك بکەن). مەرج نییە بڕیارەکە باشترین بێت، بەڵام ڕەنگە تا ڕادەیەکی باش چاك و لەبار بێت.

ئەگەر لەهەمبەر بڕیارەکەتاندا پەشیمانن، بیر لە لایەنە ئەرێنییەکانی بکەنەوە. هیچ بڕیارێکی تەواوعەیار نییە و بڕیارەکە هەر چۆنێك بێت هەست بە پەشیمانی هەر دەکەن.

گۆڕان و فشاری کات و زانیاری و بژارەکان و حەزکردن بە ئاییندەیەکی باشتر پرسی نەرێنیی نین، بەڵام ڕەفتارکردنمان لەگەڵ ئەم پرسانەدا گرنگە. ڕەنگە ئەمە ببێتە هۆی ژیانێکی زۆر باش یانیش ژیانێکی پڕ لە ترس. جۆرە ترسێك هەیە پێویستی بە بەشێکی تایبەت هەیە ئەویش ئەو فشارەیە کە بەهۆی حەزی بەردەوامان بۆ گەیشتن بە داهێنان و کاری گرنگەوە دووچارمان دەبێت.

دەروازەی نۆیەم

گەڕان بەدوای کەمال و کاریگەرییە نەرێنییەکەی

((لە کەمال مەترسن، چونکە هەرگیز پێی ناگەن))

سلڤادۆر دالی

ئێمە لە کۆمەڵگەیەکدا دەژین کە کاری مەزن و داهێنانەکانی زۆر لەلا گرنگە. هەندێك خەڵك لە هەندێك کۆمەڵگەدا پۆستی بەرزیان هەیە، ئەمەیش جاروبار بەندە بە باوەڕنامە و تەمەن و نەژاد و رەگەزەوە کە تیایدا مرۆڤ بەهۆی سیفەتەکانیەوە چەند پلە و پۆستێك وەدەستدەهێنێت. بەڵام لە ئەوروپا و ئەمریکادا مەسەلەکە جیاوازە، چونکە مرۆڤ بەپێی کار و داهێنانەکانیەوە پۆستی خۆی وەدەستدەهێنێت. جا هەرچەندە کار و داهێنانەکانی پتر بن پۆستێکی مەزنتری دەست دەکەوێت. هەندێك کەس بەپێی داهێنان و کارەکانەوە کەسەکان هەڵدەبژێرن، ئەمەیش کاریگەریی لە ئێمەیش دەکات، چونکە ئێمەیش رێز لە شتە وەدیهاتووەکان دەگرین و بە گرنگیان دەزانین. رێز لەخۆگرتنمان پەیوەندیی بە سەرکەوتنەکانمان و راوبۆچوونی خەڵکانەوە هەیە لەهەمبەر سەرکەوتن و کارە وەدەستهاتووەکاندا. سەرکەوتن گرنگە و شکستیش دەبێتە هەستکردن بە شەرمەزاری و بەڵگەیەکە بۆ لە دەستدانی پایەی کۆمەڵایەتیمان. لەبەرئەوە، لە شکست دەترسین و هەوڵ دەدەین خۆمانی لێ بەدووربگرین. رەنگە ئەمەیش ببێتە هۆی پەیدابوونی چەندەها گرفت، چونکە سەرکەوتن و کارە گرنگەکانمان نابنە پێناسەمان، بەڵکو کارەکانمان ئاماژە بەو دۆخە دەکەن کەوا تیایدا دەژین.

چەندان هۆکار هەن ئەو هەستەمان لەلا دروستدەکەن کە بەپێی پێویست سەرکەوتوو نین. خەڵك بەهۆی ریکلامەکانەوە هەست بە ناسەقامگیری و بێ ئاسایشی

دەکەن، ئەمەیش پەیوەندیی بە سەرکەوتن و ئەنجامدانی کارەکان و کێش و قیافە و پێگەی کۆمەڵایەتییەوە هەیە. ئەو کۆمەڵگەیانەی شتە وەدیهاتووەکان و سەرکەوتنەکان بە شتی زۆر گرنگ هەژمار دەکەن، هانی خەڵك دەدەن گومان لە تواناکانیان بکەن، ئەمەیش دەیانترسێنێت. لەسەر مرۆڤ پێویستە هەوڵ بدات بگاتە ئامانجەکانی بەبێ ئەوەی گومان لە تواناکانی بکات، ئەمەیش بەهۆی دۆزینەوەی ئەو ڕێگە هەرە باشانە دەبێت کە وەدیهاتنی ئامانجەکان دەستەبەر دەکەن.

زۆر پەرتووك و خولی ڕاهێنان و چاوپێکەوتنی ڕاوێژکارانە هەن کە هەوڵ دەدەن یارمەتیی خەڵك بدەن، بەڵام لەمەدا شکست دێنن و دۆخەکە بەرەو خراپتر دەبەن. ئەمە چۆن ڕوو دەدات؟

خەڵکانێکی زۆر مرۆڤەکان بە پێی سەرکەوتن و ئاستی سامانداریيان هەڵدەسەنگێنن، چونکە سامان بەلای ئەوانەوە نیشانەی سەرکەوتنە. هەرچەندە سامانی مرۆڤ پتر ببێت لە چاوی ئەو جۆرە کەسانەدا بە سەرکەوتووتر دێنە بەرچاو. ئەم جۆرە تێنوارِینە هەڵەیە، چونکە خەڵکانێکی زۆر سەرکەوتوو لە بوارەکانی خۆیاندا هەن و ڕەنگە مووچەشیان هێندە زۆر نەبێت. هەندێکی دیکە گرنگی بە پارە نادەن. ئێمە لەمیانی دیمەنەکانەوە واتا لەمیانی موڵك و ماڵ و ئۆتومبێل و پارەو پوول و سەفەرەکانەوە خەڵك بەگشتی و دەوڵەمەندان بەتایبەت هەڵدەسەنگێنین و نرخیان بۆ دادەنێین. بەڵام دەتوانین کۆی ئەو شتانە بەهۆی قەرزەکانی بانکەوە وەدەست بهێنین. سەرکەوتن هەر تەنها ئەو شتانە نین کەوا خەڵك دەیانبینن، بەڵکو بەندە بەو سەرکەوتن و کارە تایبەتانەی خۆتان هەڵیاندەسەنگێنن.

وێرانکردنی خودی

ترسان له شکست و حەزکردن به سەرکەوتن دوو پرسی جیاوازن. کاتێك مرۆڤ حەز به سەرکەوتن دەکات، جەخت لەسەر ئامانجەکەی دەکاتەوە و ئەوپەڕی توانای خۆی وەگەڕدەخات بۆ ئەوەی پێی بگات. گشت سەرچاوە و کالا و ئامرازەکانی بەردەستی خۆی بەکاردێنێت و پلانێکی روون دادەڕێژێت و بەدوای رەوتی مەسەلەکان و پێشکەوتنیاندا دەچێت. لەکۆتاییدا، گشت تواناکانی خۆی دەخاتەگەڕ ئینجا یان سەرکەوتن وەدەستدێنێت، یانیش شکست دێنێت. ترسان له شکست پێچەوانەی ئەمەیە. چونکه مرۆڤ لەم کاتەدا لەجیات ئەوەی جەخت لەسەر ئامانجەکانی بکاتەوە، کۆی گرنگیدانەکانی لەسەر ئەوە چڕ دەکاتەوە شکست نەخوات. بیرکردنەوەی نەرێیی وەك بیرکردنەوەی ئەرێیی له مێشکماندایە. لەبەرئەوە، کاتێك مرۆڤ بیر لەوە دەکاتەوە شکست نەهێنێت، خودی بابەتەکە دەبێتە شکستخواردن. ئەوسا، مرۆڤ دەست بە تێکدان و وێرانکردنی خودی خۆی دەکات.

جارێك یارمەتیی یاریزانێکی گولفم دا کە بەهۆی هەوڵدانی بەردەوامی بۆ کۆکردنەوەی پارەپوول هەندەی نەمابوو بەتەواوی دابڕووخێت. زۆر بەهرەمەندبوو بەلام لەکاتی گەمەکردندا بەهۆی فشارەوە دادەڕووخا. بەردەوام له خەیالی خۆیدا گوێی له دەنگێك دەبوو کە داوای لێدەکرد بەر لە وەشاندنی داردەستی گۆلفەکە زۆر ئاگادار بێت. چونکه ئەو وێنەی تۆپەکەی له دەرەوەی چاڵەکەدا دەبینی.

گرنگیدانی بەو دەنگە ناوەکییە دەبووە هۆی ئەوەی ئاگایی و بیرکۆی بڕوات. بەیەکەوە کارمان کرد بۆ ئەوەی لەو خەیاڵە بێمانایانە و دەنگە ناوەکییەکە دەرباز بێت و لەجیات ئەمە جەخت لەسەر ئەو شتانە بکاتەوە کە حەزی دەکرد بەدەستیان بهێنێت نەك ئەو شتانەی دەیویست خۆیان لێ بەدوور بگرێت. ئەمە بووە هۆی پێشکەوتنی شێوازی گەمەکردنەکەی.

بۆ ئەوەی لە ترسی شکستخواردن دەرباز بن دەتوانن چی بکەن؟ دەبێ جەخت لەسەر ئەو شتانە بکەنەوە کە دەتانەوێت وەدەستیانبهێنن. کاتێك ئەمە دەکەن، ناتوانن بیر لە هیچ شتێکی دیکە بکەنەوە.

بڕوبیانوو

لەو کۆمەڵگەیانەی زۆر گرنگی بە سەرکەوتنەکان و کاری مەزن دەدەن، بڕوبیانوو هێنانەوە شتێکی باو و بەرچاوە. هەندێك کەس پێشوەخت پاساو دەهێننەوە چونکە ڕێز لەخۆگرتنیان پشت بە سەرکەوتنەکانیان دەبەستێت. لەبەرئەوە، پێش ئەوەی هەوڵ بدەن بە ئامانجەکانیان بگەن، بیر لە هێنانەوەی پاساو دەکەنەوە. ئەوان دەڵێن: هەوڵ دەدەین بەڵام بەهۆی هەلومەرجە سەختەکان و نەخۆشییەوە پێشبینیی شکست دەکەین. ئەوان پاساوێکیان هەیە کە نایەڵێ سەرکەوتن وەدەستبێنن، ئەگەر سەرکەوتووش بن، ئەوسا هەست بە شانازی دەکەن، چونکە لەگەڵ بوونی پاساوەکەیشدا توانیویانە سەرکەوتووبن.

وەها باشترە خۆمان لە بڕوبیانووەکان بەدوور بگرین جا ئەگەر بەجێ و لۆژیکیش بن، چونکە دەبێتە هۆی شکستخواردن. ئەوسا، مرۆڤ جەخت لەسەر بڕوبیانووەکە دەکاتەوە و شکستهێنانی ئاسان دەبێت. هەلومەرجە سەختەکان بەخەڵك بڵێن و بڕیار بدەن ئایا هەوڵدان ئەو کارەیە کە دەبێ بیکەن. ئەگەر بڕیارتان دا هەوڵ بدەن، نابێ بڕوبیانووان بهێننەوە.

بیروڕای خەڵکانی دیکە

کاریگەربوونی مرۆڤ بە راوبۆچوونی خەڵك کاریگەرییەکەی بەو کۆمەڵگەیەوە دیاریی دەکرێت کە جەخت لەسەر سەرکەوتن و ئەنجامدانی کارە گرنگەکان دەکاتەوە. بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی، ئاماژە بەوە دەکات کە هەندێك کەس هەن گوێ لە راوبۆچوونی خەڵك دەگرن، بەڵام خۆیان بڕیار لەسەر مەسەلە تایبەتەکانی خۆیان دەدەن. بڕیاری ئەو جۆرە کەسانە لەهەمبەر مەسەلەکاندا پشت بە هەڵسەنگاندنی تایبەتی خۆیان دەبەستێت بەپێی پێوەرە تایبەتەکانی خۆیان نەك پێوەری خەڵکانی دیکە. ئەو جۆرە کەسانە دەزانن چۆن سەرکەوتنەکانی خۆیان هەڵدەسەنگێنن و پێویستیان بە راوبۆچوونی خەڵکانی دیکە نییە بۆئەوەی لە گرنگیی سەرکەوتنەکانیان دڵنیاببنەوە.

ئەو جۆرە کەسانە هەوڵ دەدەن بە هەوڵ و تێکۆشانێکی مەزنەوە بگەنە ئامانجەکانیان. رەنگە لە هەمبەر سەرکەوتنەکانیان هەست بە رەزامەندی نەکەن تەنانەت ئەگەر رای خەڵکی جیاوازیش بێت. ئەوانە گوێ بە راوبۆچوونی خەڵك نادەن و بە ئارەزووی خۆیان کارەکانیان ئەنجام دەدەن.

ئەو جۆرە کەسانە خۆیان پێوەری تایبەتی خۆیان دادەنێن، کەمالیش مەسەلەیەکەو هەوڵ دەدەن پێیبگەن. بیروڕای خەڵکیش پشتگوێ دەخەن.

بەڵام جۆری دووەم، ئەو کەسانەن پشت بەو پێوەرانە دەبەستن کە خەڵکانی دیکە دایدەنێن و هەوڵ دەدەن راوبۆچوونی خەڵکی وەربگرن و ئەمە بە پێشنیاز و فەرمان دەزانن.

ئـەم جـۆرە کەسـانە گرنگییـەکی زۆر بـە پێوەرەکـانی کۆمەڵایـەتیی تایبـەت بـە سەرکەوتنەکان دەدەن و خۆیان ناچـار دەکـەن بـۆ ئـەوەی بـەپێی قـسەی خەڵکانـەوە بگەنە ئامانجەکانیان.

خەڵك بەگشتی دەکەونە نێو بازنەی ئـەم دوو جـۆرە کەسـانەوە و لـەنێوان ئـەم دوو بازنەیەدا لە هاتووچوودان. ڕەنگە پێوەری تایبەت بە خۆیـان هـەبێت، بـەڵام ئـامێز بـۆ ڕاوبۆچوونی خەڵکیش دەکەنەوە.

سەرزەنشتکردن

(هەمووان بەرپرسیارن و کەس لەسەری پێویست نییە پێشوازی لە سەرزەنشتکردن بکات).

ویل شۆتز

چەمکی سەرزەنشتکردن بەندە بە کار و سەرکەوتنەکانەوە. کاتێک سەرکەوتن بە گرنگ هەژمار دەکرێت، دەبێ شکست هۆیەکی هەبێت، باشترین هۆیش ئەوەیە کەوا کەسێك شکستی هێناوە و شایانی سەرزەنشتکردنە.

سەرزەنشتکردن چەمکێکی سەرنجڕاکێشی هەڵخەڵەتێنەرە و کاتێک دەکەوینە بەر فشارەکانەوە بەکاریدەهێنین. بۆیەش سەرزەنشتکردن بەکاردەهێنین تاکو خەڵکانی دیکە بە گوناهبارمان نەزانن. ئەوسا، خەڵك سەرزەنشت دەکەین و کەسیش پێی وانابێت کە گوناهەکە گوناهی ئێمەیە. هەندێك کۆمەڵگە هەن کە پشت بە سەرزەنشتکردن دەبەستن و خەڵك تیایدا هەوڵ دەدەن مەترسیخوازی و سەرکێشیی نەکەن. ئەو کۆمپانیایانەی کە لەسەر چەمکی سەرزەنشتکردنەوە دامەزراون هیچ داهێنانێکیان تیادا نییە، چونکە ئەو کەسانەی کاری تیادا دەکەن لە مەترسیخوازی دەترسن. ئەو جۆرە کەسانە کاتێکی زۆر بەسەردەبەن و هەوڵێکی زۆر دەخەنە گەڕ بۆئەوەی لەلایەن خەڵکانی دیکەوە نەکەونە بەر سەرزەنشتکردن.

دەتوانین سەرزەنشتی ئەمانەی خوارەوە بکەین:

- هەلومەرجی ژیان.
- دەروون.
- خەڵکانی دیکە.

لەهەمبەر گرفتەکان بیر لە چۆنیەتیی کاردانەوەی خۆتان بکەنەوە. ئایا هەوڵ دەدەن کەسێك بدۆزنەوە کە لەم دۆخەدا سەرزەنشتی بکەن ؟ یان سەرزەنشتی خۆتان دەکەن؟

خەڵك بەزۆری لە دۆخەکانی سەرزەنشتکردندا پرسیارێکی زۆر دەکەن.

- چی ڕوویداوە؟
- ئۆباڵەکەی لە ئەستۆی کێیە و دەبێ کێ سەرزەنشت بکرێت؟
- کێ ئەم پرسە چاك دەکاتەوە؟

بەپێی بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی ئەمە بە هەیکەلیەتی سەرزەنشتکردن دادەندرێت. سەرزەنشتکردن ڕێگە لە داهێنان و چارەسەرکردنی گرفتەکان دەگرێت. ئەوسا خەڵك هەست بە ترس دەکەن، چونکە ڕەنگە سەرزەنشتکردن هەر یەکێکان بگرێتەوە. لە دۆخەکانی سەرزەنشتکردندا بیانووەکان قبوڵ ناکرێن.

بەرپرسیاریەتیی پێچەوانەی سەرزەنشتکردنە. مرۆڤ بەرگەی بەرپرسیاریەتیی ئەو شتانە دەگرێت کە ئەنجامیان دەدات. مرۆڤ لەکاتی بەرپرسبووندا هەوڵی خۆی دەخاتەگەڕ. خەڵك حەز بە وشەی (بەرپرسیاریەتی) ناکەن، چونکە ڕەنگە لەلای هەندێك کەس بە سەرزەنشتکردن لێکبدرێتەوە. بەڵام ئەمە زۆر جیاوازە، چونکە بەرپرسیاریەتی واتا توانای ڕەفتارکردن و هەڵێنانی هەنگاوی پێویست. بەبێ هەستکردن بە بەرپرسیاریەتی مرۆڤ هەست بە بێ دەسەڵاتی و بێهیزی دەکات.

بونیادی بەشداریکردن

(ئاسانە لە بەرپرسیاریەتەکان رابکەین، بەلاّم زەحمەتە دەرەنجامەکانی لیّ هەلاّتنەکە پشتگویّ بخەین) جۆزیا ستامب

زۆربەی جار لەکاتی روودانی هەڵە و کەموکورتییەك سەرزەنشتی خەڵکانی دیکە دەکەین. لە وەها دۆخێکدا، وەها باشترە بیر لە بەشداریکردن بکەینەوە. نابیّ کەسێك سەرزەنشت بکرێت، چونکە بەرپرسیاریەتییەکە تەنها لە ئەستۆی یەك کەسدا نییە. سەرکەوتنەکانتان تەنها پشت بە ئێوە نابەستیّ و تەنها دروستکراوەی ئێوە نییە، بەڵکو پشت بە خەڵکانی دیکەیش دەبەستێت و دەستی ئەوانیشی تیادایە. وەها باشترە لە کاتی شکستهێنانی کارەکانتان لەجیات ئەوەی پەنا ببەنە بەر سەرزەنشتکردن بیر لە چۆنیەتیی بەشداریکردنی ئێوە و خەڵکانی دیکە بکرێتەوە.

دۆزینەوەی بەشدارییە کەسییەکانتان واتای ئەوە نییە ئێوە سەرزەنشت دەکرێن، بەڵکو واتای ئەوەیە ئێوە کارێکی جیاوازتان ئەنجام داوە و دەتوانن سوود لە رووداوەکە وەربگرن. رەنگە خەڵکانی دیکەش بەشدارییان لەمەدا کردبێت. دەتوانن لەو شتانە تێبگەن بۆ ئەوەی بەشداری لە روودانی هەڵەکەدا بکەن.

لەکاتی بیرکردنەوە لە بەشداریکردنەکە، دەبیّ ئەم دوو پرسیارە بکەن:

- چۆن و بە چ شێوەیەك خەڵکانی دیکە بەشدارییان لەم هەڵوێستەدا کردووە؟

- من خۆم چۆن بەشداریم لەم هەڵوێستەدا کردووە؟

ئەمە بونیاد و قەوارەی بەشداریکردنە.

بیرکردنەوە لە بەشداریکردن -لەجیات سەرزەنشتکردن- کارەکان و کەموکورتییەکانی چاك ناکاتەوە و مانایشی ئەوە نییە هەستوسۆزی خۆتان پشتگویّ

بخەن. ئاخر هەر یەك دەرەنجامی هەیە بەلأم بەشێوەیەکی باشتر شت لە ئەزموونەکە فێردەبن. هەست بە هەمان بێزاری ناکەن و خۆتان لەو ترسە بەدوور دەگرن کە سەرچاوەی لە سەرزەنشتکردنەوە گرتووە.

دەرەنجامەکان

لە کۆتاییدا، دوای پشتگوێخستنی سەرزەنشت و دیاریکردنی بەشدارییە جۆراوجۆرەکان، پێویستە بیر لەو دەرەنجامانە بکەنەوە کە دەتانەوێ ئێستە بێنەدی. سەرزەنشت جەخت لەسەر رابردوو دەکاتەوە، بەلأم ئێوە لەمیانی بیرکردنەوە لە رابردوو ناتوانن ئێستە چاك بکەنەوە.

قەوارە و بونیادی بیرکردنەوە لە دەرەنجامەکان پشت بەم پرسیارانەی خوارەوە دەبەستێت:

- دەمەوێ بگەمە چ شتێك؟
- ئەو سەرچاوانە چین کە بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکە بەکاریاندەهێنم؟
- لەکاتی چارەسەرکردنی گرفتەکەدا هەستم چۆن دەبێت؟

بیروباوەڕەکان

بیروباوەڕەکان چەند هزرێکن کە لەسەریان ڕاهاتووین، ئەم هزرانەیش لەسەر بنەمای ئەزموونەکانمانەوە بونیادنراون و کار بۆ دیاریکردنی ئەزموونەکانمان دەکەن، بۆنموونە: ئەگەر پێموابێت کە ناتوانم ڕوو لە کۆمەڵێك خەڵك بکەم، هەوڵنادەم ئەمە بکەم، ئەمەیش نایەڵێت ئەم توانایەم تاقیبکەمەوە. بیروباوەڕەکان ڕاست و دروست نین بەڵکو چەند پێشبینی و خەملاندنێکن و لەسەر بنەمای ئەو ئەزموونانەمان بونیاد نراون کە تا ساتی هەنووکەیی گوزەرمان پیایاندا کردووە. ئەم بیروباوەڕانە ڕەفتارەکانمان ئاراستە دەکەن، هەروەها ڕەنگە بیروباوەڕی خۆمان و کەسانی دەوروبەرمان ڕێگە نەدەن زۆرێك لەو کار و ئەزموونانە ئەنجام بدەین کەوا چەند زانیارییەکی ئەوتۆیان لێ وەدەستدەهێنین کە بۆ هەڵسەنگاندنی ئەو بیروباوەڕانە یارمەتیمان دەدەن. لەم دۆخەدا جیهان دەبێتە شتێکی پێشبینیکراو.

بەپێی بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی، ئەم بیروباوەڕانە چەند شیمانەیەکی پێشوەختن و پەیوەندییان بە ژیانەوە هەیە و لە ڕاستی بەدوورن. ڕەنگە هەڵەیش بن و ڕابردوویش زۆرێك لەو کاتانەمان وەبیردێنێتەوە و تیایدا ئەوە ڕوونبووەتەوە کە بیروباوەڕەکانمان هەڵەبوون. لەکاتی ئەنجامدانی ئەزموونی جۆراوجۆر بەشێوەیەکی کراوە، مرۆڤ دەتوانێت بیروباوەڕەکانی هەڵسەنگێنێت و جۆرە هەڵەکانیان لەبیر بکات. ئەگەر سوود لەم ئەزموونانە وەرنەگرین، ناتوانین ناوردیی هەندێك بیروباوەڕ بدۆزینەوە.

ترسان لە شکست لە سێ بیروباوەڕەوە سەرچاوە دەگرێت:

- ئەستەمە بگەینە حەز و ئارەزووەکانمان.
- دەتوانین بگەینە حەز و ئارەزووەکانمان بەلأم شایانی سەرکەوتن نین.

– زەحمەتە ئەوە بسەلمێنین کەوا کامە بیروباوەڕ دروست و بەجێن، تاکە شتێك کە دەتوانن بیڵێین ئەوەیە کە ئێوە تا ئێستە سەرکەوتوو نەبوون.

دەبێ باوەڕ بە تواناکانتان بکەن، بەتایبەت کاتێك ئەزموونەکانی پێشوو بۆ هەڵسەنگاندنی بیروباوەڕەکان یارمەتیتان نادەن. فەرموون ئێوە و راهێنانێك کە یارمەتیتان دەدات ئەو بیروباوەڕانە هەڵسەنگێنن کە ڕێگەتان لێدەگرێت نەتوانن بۆ گەیشتن بە حەزەکانتان هەنگاوی پێویست هەڵێنن.

راهێنان بۆ رزگارکردنی دەروون لە ترس

هەڵسەنگاندنی بیروباوەڕەکان

١. دەتانەوێت چی بەدەستبێنن؟ رستەیەکی ئەرێیی بنووسن.

٢. چ شتێك ڕێگرتانە؟ لیستێکی ئەو هۆیانە بنووسن کە نایەڵن ئامانجەکانتان وەدەستبێنن.

٣ . لیستەکە بخوێننەوە. با دەستەواژەکان پشت بە بیروباوەڕەکان ببەستن نەك واقیعەکان. چ شتێك لە لیستەکەدا گەورەترین ڕێگرە ؟

٤. هەنگاوی یەکەم بەرەو دانانی ئاستێك بۆ بیروباوەڕە تەگەرە و ڕێگرەکان گوزارشت لێکردنیانە بەهۆی وشەکانەوە، چونکە ئەمە لە بیروباوەڕەکان داتاندەبڕێت. ئایا ئێوە باوەڕتان بەو بیروباوەڕانە هەیە؟ ئاستی باوەڕتان لەهەمبەریدا چەندە؟

٥. سەبارەت بە بیروباوەڕەکان ئەم پرسیارانە لە خۆتان بکەن:

– رادەی دڵنیابوونتان لێی چەندە؟

– ئایا چ کاتێك بەبەردەوامی باوەڕتان بەو بیرۆکەیە هەیە؟(کاتێك لە دایکبوون ئەم بیروباوەڕە لەگەڵتان لەدایك نەبووە، ئەی کە وایە چ شتێك راوبۆچوونی ئێوەی گۆڕیوە؟).

– ئەو ئەزموونانە چین کە گوزەرتان پیایدا کردووە و ئەو بیروباوەڕانە رەتدەکاتەوە؟

– چۆن ژیانتان دەگۆڕێت ئەگەر باوەڕتان بەوە هێنا کە ئەم بیروباوەڕە هەڵەیە؟

٦. ئایا لەجیات ئەم بیرۆکەیە پێتان باشە بیر لە چی بکەنەوە؟

با گوزارشتکردن لەو بیرۆکە جێگرەوەیە بەشێوەیەکی ئەرێی بێت و تەنها پشت بە نەرێکردنەوەی بیروباوەڕی یەکەم نەبەستێت.(بۆنموونە، ئەگەر بیروباوەڕە تەگەرەیی و رێگرەکە بریتی بێت لە: من بێتوانا و بێدەسەڵاتم و ناتوانم بگەمە ئامانجەکانم، ئەوا بیرۆکە ئەرێییەکە بەم جۆرەیە: من بەهێزم و دەتوانم بە ئامانجەکانم بگەم) (بێدەسەڵات نیم و دەتوانم بگەمە ئامانجەکەم).

٧. ئەگەر بیروباوەڕە ئەرێییە جێگرەوەکە راست و دروست بێت یەکەم کار چییە کەوا ئەنجامی بدەن ؟

٨. جێبەجێی بکەن و چاودێریی دەرەنجامەکان بکەن.

شکست و کاردانەوەکان

شکست حوکمێکە و ئاماژە بەوە دەکات گەیشتوونەتە دەرەنجامێك کەحەزی پێناکەن. خەڵکان بەر لە سەرکەوتن چەندەها جار شکست دێنن، بەڵام بەبێ گوزەرکردنی بەو ئەزموونە شکستخواردووەی شتی لێوە فێربووە ناتوانێت بگاتە سەرکەوتن. لەبەرئەوە، لە ڕێگەی بەرەو سەرکەوتندا شکست هەنگاوی پێویستە.

هەندێك دەرەنجام و کاردانەوە هەن کە وەدەستیان دەهێنن و لێیان فێردەبین. ئەمەیش تا ئەوپەڕی زۆر گرنگ و کارایە.

زۆر نموونە هەن ئەوە بەدیاردەخەن کە هەندێ کەس بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن کاردانەوە بەکاردەهێنن. ستیڤن کینگ یەکێکە لە گرنگترین نووسەرانی ڕۆمان لە جیهاندا و زیاتر لە سێسەد کتێبی فرۆشتووە و سامانەکەی لە سەرووی دووسەد ملیۆن دۆلارەوەیە. پێش ئەوەی هیچ یەکێك لە کتێبەکانی بڵاو بکاتەوە کارێکی زۆر ئاسایی هەبوو و دواتریش زمانی ئینگلیزی لە قوتابخانەی ماین خوێندووە. مووچەکەی زۆر نەبوو، لە کاتەکانی دەستبەتاڵیی خۆیدا دەینووسی، بەڵام دەستگەکانی پەخشکردن لەهەمبەر هیچ یەکێك لە هەوڵەکانی کاردانەوەی ئەرێیان نەبوو. ڕۆژێك، لەو ڕەتکردنەوانە بێزار بوو ئەو کتێبەشی فرێدا کەوا خەریکی نووسینی بوو. ژنەکەی کتێبەکەی لەنێو زبڵدان دەرهێنا و داوای لە کینگ کرد سەر لەنوێ بنووسێتەوە. ناونیشانی کتێبەکەی (کاری) بوو کە دواتر چاپ و بڵاوی کردەوە و زۆر سەرکەوتوو بوو.

مۆزارت یەکێکە لە بلیمەتترین مۆزیکژەنەکان، بەڵام ئیمپراتۆر فێردیناند پێی ڕاگەیاند کە بەهیچ شێوەیەك سەرسامی ئۆپێرای (هاوسەرگیریی ڤیگارۆ) نییە. ئەنیشتاینیش لەلایەن مامۆستاکەیەوە ڕەخنەیەکی توندی لێگیرا و مامۆستاکەی ڕایگەیاندبوو کە لە ژیانیدا هیچ سەرکەوتنێك بەدەست ناهێنێت.

کەسانی سەرکەوتوو تا دەگەنە سەرکەوتن ئامادەن چەندەها جار شکست بێنن. وەدەستهێنانی هەر کارامەییەك زیاتر لە هەزار کاتژمێر توێژینەوە و هەوڵدانی پێویستە، بێگومان ئەم کاتژمێرانەیش کاتی زۆر ناخۆش و قورسیان تیادایە. ڕەنگە لە میانیدا هەست بە بێتوانایی و ناکارامەیی بکەن، ئەمەیش مەسەلەیەکی ئابڕووبەرانە و ئازاربەخشە. بەڵام دەبێ بەردەوام لە هەوڵدان بن و چەندان جار شکست قبوڵ بکەن.

ترسان لە شکست

ترسێکی خەیاڵییە بۆ ئەوەی مرۆڤ خۆیان لێ دەرباز بکات چەندان هۆکار هەن. دەتوانن پەنا ببەنە بەر ڕاهێنانەکانی خاوبوونەوە. ترسان لە شکست واتا ترسان لە زیانکردن، بۆ بەرپەرچدانەوەشی دەتوانن پەناببەنە بەر ڕاهێنانی نێو ئەم کتێبە. دەبێ ئەو خەیاڵکردنانە بدۆزنەوە کە لەکاتی بیرکردنەوە لە شکست بەسەرتاندا زاڵدەبێت و دەبێ بیگۆڕن، جگە لەو وشانەی کە بە خۆتانی دەڵێن. لە کۆتاییدا دەبێ پشت بە ڕاهێنانی هزریی تایبەت بەو شتانە ببەستن کە دەتانەوێ وەدەستیان بهێنن.

لە کاتی بیرکردنەوە لە شکست، بەهۆی ئەقڵەوە شکست ئامادە دەکەن و دەیکەنە شتێکی واقیعی.

فەرموون ئێوە و ڕاهێنانێکی سەرەکی لە بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی. ئەم ڕاهێنانە هەوڵ دەدات لەترسی شکستی نێو گشت هەلومەرجێك ڕزگار بیت.

ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس

لە ترسان لە شکستەوە بەرەو هەڵێنانی هەنگاوی پێویست.

١. ئاوڕێك لە ترسەکان بدەنەوە. خاوبینەوە و بە ئازادی هەناسە بدەن. تا ئێستە شکستتان نەخواردووە. تا ئەم ساتەیش هیچ شتێك بڕیاری لەسەر نەدراوە.

٢. بیر لە ئامانجەکەتان بکەنەوە. چۆن وێنای دەکەن؟ ئەو وێنانە چین کەوا خەیاڵی بۆ دەکەن؟ زۆر بەوردی چاودێریی ئەم مەسەلەیە بکەن. ئەگەر نەتانتوانی وردەکارییەکانی ئەم وێنانە بزانن، هەوڵ بدەن پێشبینییان بکەن. ڕەنگە خەیاڵکردنەکەتان سەبارەت بە هەستی بە شەرمەزاری بێت لە ئاست وشەی (شکست)

کە لەسەر نێوچەوانتان چاپکراوە. هەقی خۆتانە لەمە بترسن، بەلام لە راستیدا رووی نەداوە.

٣. چاودێریی وێنە هزری و خەیاڵییەکانتان بکەن و هەوڵ بدەن خۆتانی لێ دابڕن. ئەوسا، ترس لە بەرزەفتکردنتان دەوەستێت و هەر وەك فیلمێکی ترسێنەر و کۆمیدی دێتە بەرچاو .

٤. هەوڵ بدەن گەمە بە وردەکارییەکانی وێنەکە بکەن. ئەمە دەبێتە هۆی رێگرتن لە خەیاڵکردنەکان و کاریگەرییەکانیان رادەگرێت، بۆنموونە: قەبارەی وێنەکە چەندە؟ رەنگاوڕەنگە؟ ئایا جوولاوە یان جێگیرە؟ گەمە بەم وردەکارییە هەستییانە بکەن بۆئەوەی:

- قەبارەیان بچووکتر بێتەوە.
- لێڵ بن.
- ببنە رەش وسپی.
- وەك وێنەی فۆتۆگرافی جێگیربن.

ئەم گۆڕانکارییانە دەبنە هۆی کەمبوونەوەی کاریگەریی خەیاڵ و وێناندەکان لەسەرتان.

٥. گوێ لە گفتوگۆی ناوەکیتان بگرن. فەرموون ئێوە و ئەو ئەگەرانەی کە لەوانەیە بەشێوەیەکی ناوەکی بە خۆتانی بڵێن:

- من کارامە نیم.
- شکست دێنم.
- خەڵك گاڵتەم پێدەکەن.
- هەڵە دەکەم.

گـوێ لـە دەنگـی نـاوەکی بگـرن. ئایـا دەنگـی خۆتانـە یـان دەنگـی دایبـاب و مامۆستاکەتان؟

گەمە بە ئاوازی دەنگیتان بکەن. خێراتری بکەن وەك ئەوەی دەنگی کەسێتییەکی کارتۆنی بێت. ئێستە هێندە هێواشی بکەنەوە تا دەبێتە شتێکی پێکەنیناوی. هەنـدێك مـۆزیکی پێکـەنیناوەی بـۆ زیـاد بکـەن. گەمـە بـە دەنگـەکان بکـەن تـا ئـەو کاتـەی پێکەنینتان پێی دێت.

ئامانجی ئەرێیی دەنگ چییە؟ ئایا هـەوڵ دەدات لـە بـارەی مەسـەلەیەکی گرنگـەوە سرووشـێك ببەخـشێت؟ ئایـا ئامـانجی دەنـگ بـەزۆری ڕێگرتنـە لـە خـەڵك بـۆ ئـەوەی گاڵتەتان پێنەکەن و ئاسایشتان بپارێزن یان جەخت لەسەر ئـەوە بکەنـەوە کـە بـەپێی پێویست ئامادە و تەیارن. ئەم مەسەلانە گرنگن. گوزارشتەکان بگۆڕن تا ببنە ئـەرێیی، بۆنموونە: لەجیات ئەوەی بڵێن (بەپێی پێویست کارامە نیم) بڵێن ((ئەو پـەڕی هـەوڵی خۆم دەخەمە گەڕ).

٦. با ئامانجەکەتان روونبێت. دەتانەوێ چی وەدەستبێنن؟

وێنای ئەو شتە بکەن کە دەتانەوێ وەدەستیبێنن و خۆتانی لێ دابڕن. هەوڵ بـدەن بەشێوەیەکی روون وێنای بکـەن و بـەردەوامیش دەروونتـان لـەو خەیاڵکردنانـە دابـڕن وەك بڵێی شاشەیەکی هزرییە.

٧. لەسـەر ئامانجەکـەتان راهێنـانی هـزری بکـەن. لـەکاتی گەیـشتنتان بـە دۆخـی رەزامەندییـەوە، وێنـای ئـەو ژیانـە سـەد دەرسـەد بکـەن کـە دەتانـەوێ پێـی بگـەن و بێتەدی و بەتەواوەتی تیایدا بژین، چێژیش لەو هەستانە وەربگرن کە حەزی لێدەکەن.

٨. ئایا هەنگاوی دیکە ماوە هەڵیبێنن بۆ ئەوەی خەیاڵەکە ببێتە شـتێکی راسـتین (واقیعی)؟.

٩. پلانێك بۆ ئەو کارانە دابنێن کە لەسەرتان پێویستە ئەنجامیان بدەن، با لە چەند هەنگاوێك پێکبێت کە بتانگەیەنێتە ئامانج، دوای ئەوەی پیادەی دەکەن ڕەنگە ناچاربن پلانەکە هەموار بکەنەوە، بەلاَم دەبێ پلانێکی زۆر ورد و دەستنیشانکراو بکێشن. بۆ ئەوەی ئەگەری سەرکەوتن پتر بێت ئەو هەنگاوانە چین کە دەبێ هەڵیبێنن؟

خەیاڵکردنە ترسێنەرەکان راستین نەبوون. وەها باشترە بیر لەو شتانە بکەنەوە کە دەتانەوێت بەدەستیان بهێنن نەك ئەو شتانەی لێیان دەترسن. ئەوسا، ئەقڵ بۆ سەرکەوتن ئامادە دەکەن نەك بۆ شکست.

نیگەرانی لەهەمبەر کارکرد (الاداء) ی بەردەم خەڵك

خەڵکانێکی زۆر لەوە دەترسن ڕوو لە خەڵکانێکی زۆر بکەن و ژمارەیەکی زۆری ئاکتەران و مۆزیکژەنەکان لە چوونە سەر تەختەی شانۆ دەترسن. هەروەها وەرزشوانەکانیش پێش دەستپێکردنی گەمەکانی وەرزشی دەترسن. هەرچەندە مەسەلەکەیش گرنگتر بێت ترسەکەیان پتر دەبێت. هەندێك کەس لەو کاتەی بیر لە قسەکردنی بەردەم خەڵکێکی بەژمارە کەم دەکەنەوە ترس دایاندەگرێت، ئەمەیش شتێکی زۆر نابەجێیە چونکە ڕەنگە ئەو خەڵکە جارێکی دیکە هەر نەیانبیننەوە.

هەنگاوی یەکەمی دەربازبوون لەو ترسە ئەوەیە کە ئەم پرسیارە لە خۆتان بکەن: ئایا شایانی سەرکەوتنم؟

کاتێك ئێوە بەپێی پێویست خۆتان بۆی ئامادەکردبێت ئەوا شایانی سەرکەوتنن. ئەگەر ئامادە نەبن، ئەوا ترسەکەتان لۆژیکییە. دەبێ جارەها ڕاهێنان بکەن. ئەگەر بڕیار بێت بۆ ماوەی پێنج خولەك شتێك لەبەردەم خەڵکیدا پێشکەش بکەن، دەبێ بۆ هەر یەکێك لەم پێنج خولەکە پێنج خولەك ڕاهێنان بکەن واتا ٢٥ خولەك. ئەگەر نازانن چۆن ئەمە بکەن، داوای یارمەتی لە کەسێك بکەن کە ڕاهێنانتان پێبکات یانیش لە هەمبەر چۆنیەتیی ڕێکخستنی کارەکەتان کتێبێك بخوێننەوە کە ڕێوشوێن و ڕێنماییتان پێ ببەخشێت.

وەهای دابنێن کە بەپێی پێویست ڕاهێنانتان کردووە. ئەوسا دەزانن کە شایانی سەرکەوتنن، بەڵام هێشتا ترس بەسەرتاندا زاڵە و نازانن هۆیەکەی چییە. حەز بە سەرکەوتن دەکەن و دەزانن کە جەماوەرەکەش دەیانەوێ ئێوە سەرکەوتووبن. (گشت جۆرە جەماوەرێك حەز بە گوێگرتن دەکەن و حەز بە شکستی کەسی قسەکەر ناکەن یان نایانەوێ دوای ئەزموونێکی بەد بگەڕێنەوە ماڵەوە بەتایبەت ئەگەر بۆ پلیتەکانیان پارەیان دابێت).

ترسان لە ئەنجامدانی کارێکی دیاریکراوی بەردەم جەماوەر جۆرێکە لە ترسانی هەمبەر ئایندە. ئەگەر بەپێی پێویست ڕاهێنانتان کردبێت، بەڵام لەگەڵ ئەمەیشدا هەر بترسن، دەبێ ئەم ڕاهێنانەی خوارەوە پیادە بکەن:

ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس

ترسان لە ئەنجامدانی کارێکی بەردەم جەماوەر

١. ئاوڕێك لە ترسەکەتان بدەنەوە. ئێوە دەترسن، ئەمەیش هەستێکی سروشتی و بەجێیە و بەڵگەی شکستتان نییە. باشترین هونەرمەندان و وتاربێژان و هتد پێش ئەوەی بچنە سەر شانۆ ترسێك دایاندەگرێت.

٢. خۆتان خاو بکەنەوە. بەقووڵی کردەی هەناسەدان و وەرگرتن ئەنجام بدەن و هەوڵبدەن هەناسەدانەوەتان لە هەناسە وەرگرتنتان درێژتربێت.

٣. وێنای چ دیمەنێك لە هزرتاندا دەکێشن؟ بیر لەو کارە بکەنەوە کە دەبێ ئەنجامی بدەن. چۆن وێنای دەکەن؟ ئەو وێنانە چین کە وێنای دەکەن؟ ئەگەر نەتانتوانی ئەم وێنانە دەستنیشانبکەن، هەوڵبدەن پێشبینیان بکەن. ڕەنگە خۆتان لە هەڵوێستێکی پڕ لە شەرمەزاری ببیننەوە و بکەونە بەر گاڵتەی خەڵك. ئەگەر ئەمە ڕوویدا مافی خۆتانە بترسن، بەڵام لە ڕاستیدا ڕووی نەداوە.

٤. خۆتان لە وێنەکە دابڕن. لە نێو هەڵوێستەکەدا چاودێریی خۆتان بکەن. ئەوسا، لە ترسەکە دەپەڕنەوە.

٥. گەمە بە وردەکارییەکانی وێنەکە بکەن. قەبارەکەی بچووکتر بکەنەوە و لێڵتری بکەن. گەمە بە ڕەنگ و جووڵەکانی بکەن. تێبینیی ئەوە بکەن کە ئەمە وەهاتان لێدەکات هەست بە حەسانەوەیەکی پتربکەن.

٦. گوێ بۆ دەنگی ناوەوەتان رادێرن. ئایا لەهەمبەر کارکردەکەی خۆتاندا بەشێوەیەکی ناوەکی چی دەڵێن؟ رەنگە بەشێوەی خۆدواندن ئەم قسانە بەخۆتان بڵێن:

- من کارامە و لێهاتوو نیم.
- خەڵك گاڵتەم پێدەکەن.
- بگەڕێمەوە ماڵەوە باشترە.
- ئەستەمە سەرکەوتووبم.

٧. ئامانجی ئەرێیی دەنگ چییە؟ ئەو پەیامە چییە کە لەو دەنگەدا وەریدەگرن؟ رەنگە ئامانجی دەنگەکە ئەوەبێت نەکەونە بەر گاڵتەپێکردن و دڵنیابوون بێت لەوەی کە ئێوە تەواو ئامادەن. وشەکان بگۆڕن بۆ گوازرشتکردن لە ئامانجی ئەرێیی.

٨. ئامانجی کارکردەکەتان دیاریی بکەن. دەتانەوێ چی وەدەستبێنن؟ وێنای ئەو شتە بکەن کە دەتانەوێ وەدەستیبهێنن و خۆشتان لە هەڵوێستەکە دابڕن. بەشێوەیەکی دوورودرێژ و روون وێنای بکەن. هەوڵ بدەن بەردەوام لە دۆخەکە دابڕاو بن. چاودێریی ئەو شتانە بکەن کە روودەدەن.

٩. بەشێوەیەکی هزری و ئەندێشەیی راهێنان بکەن.. وێنای ژیانکردنی نێو دۆخەکە و ئەو شتانە بکەن کە دەتانەوێ وەدەستیبهێنن، چێژ لەو هەستانە وەربگرن کە دەتانەوێ هەستی پێبکەن.

قەبەکردنەوەی تەگەرە و بەربەستەکان

هۆکارێك هەیە کە دەتوانن بۆ ڕزگاربوون لە ترسی کارکردی بەردەم جەماوەردا ئەنجامی بدەن، بۆنموونە: هەوڵبدەن گرژبن و ئارەقە بکەن و ئارەقە بکەن. ئەگەر دەلەرزن هەوڵبدەن زیاتر بلەرزن. ئەم کاریگەرییە زۆر گرنگە. لەو کاتەی هەوڵدەدەن هەست بەو هەستانە بکەن کە نیگەرانتان دەکەن، خۆیان نامێنن و لەناو دەچن. کاتێك هەوڵدەدەن لێی دەربازبن، زۆربەی جار ئەم هەوڵدانە دەبێتە هۆی پترکردنی.

وەهای دابنێن کە ئێوە تەگەرە و بەربەستەکانتان پترکردووە. ئەمەیش مانای ئەوەیە کە بەرزەفتتان کردووە و توانیوتانە قەبەی بکەنەوە و قەبارەکەی گەورەتر بکەن، ئەوسا دەحەسێنەوە و بەرزەفتی دەکەن.

هەروەها دەتوانن دان بە گرژیی خۆتاندا بنێن. ئەوسا، گرژی کۆنترۆڵی ئێوەی لەدەست دەردەچێت. زۆربەی ئەو شتانەی دەتانەوێ بەرپەرچی بدەنەوە، پایەدارتر دەبن و پتر دەمێننەوە.

بیرکردنەوە لە شکست

کاتێك بیر لە شکست دەکەنەوە، ئەو پێچواندن و خوازەیە (مجاز) چییە کە بەکاریدەهێنن؟ لەم دۆخەدا زمان گرنگە، چونکە ئاماژە بەو شتانە دەکات کەوا هەستی پێدەکەن.

فەرموون ئێوە و چەند پێچواندنێکی باو کە خەڵك بۆ وەسفکردنی شکست بەکاریاندەهێنن:

- خنکان.
- داڕووخان.
- زیان.
- تەقینەوە.
- کەوتن.

کاتێك بیر لە شکست دەکەنەوە ئەو واژانە چین کە بە خەیاڵتاندا دێن؟ ئەم واژانە ئاماژە بە گرژیی جەستەیی دەکەن، هەر بۆیە لەکاتی بیرلێکردنەوەیان دەتوانن بەکارهێنانەکەتان بۆ جەستە بگۆڕن و گەمە بە ترسەکە بکەن. زمان یارمەتیدەری گۆڕانی بیرکردنەوە و جوولەکانی جەستەییە.

لە کاتی کارکردێکی بەردەم جەماوەر و پێش کارکردەکە و بۆ بەرهەڵستیکردنی ئەو ترسەی کە لەوانەیە سەرکەوتنتان بخاتە مەترسییەوە، دەتوانن ئەم ڕاهێنانەی خوارەوە ئەنجام بدەن:

ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس
گۆڕینی دیاردەکانی جەستەیی

١. ئەگەر وەك خنکانێك بیر لە شکست دەکەنەوە، هەناسە بدەن و سەرتان بەبەرزی ڕابگرن.

٢. ئەگەر وەك سڕبوون و بەستەڵەکبوون بیر لە شکست دەکەنەوە، خۆتان خاو بکەنەوە و وێنای گەرمبوونەوەی جەستەتان بکەن، وەك ئەوەی لەبەردەم سۆپایەك دانیشتبن.

٣. ئەگەر وەك داڕووخان بیر لە شکست دەکەنەوە، وەها خەیاڵ بکەن کە بەدوای ئەو سەرچاوە و مادانەدا دەگەڕێن کەوا پێویستتان پێیان هەیە و دەشیدۆزنەوە.

ترسان لە شکست و نیگەرانبوون لەهەمبەر کارکردێکی بەردەم خەڵك دوو جۆرە ترسی خەیاڵین، بەڵام ڕەنگە هێندە توندبن ڕێگە لە سەرکەوتنتان بگرن. هەرچەندە ترستان پتربوو، ئەگەری شکستتان پتر دەبێت، ئەمەیش خۆی لەخۆیدا دەبێتە هۆی پەیدابوونی ترسێکی زۆرتر و قووڵتر. بەهۆی پیادەکردنی ڕاهێنانەکانی بەرنامەڕێژیی هزریانە بۆ ئەزموونەکانی هەستی دەتوانن خۆتان لەم ترسە ڕزگاربکەن.

بیرکۆی خۆتان بخەنە سەر ئەو هزر و خەیاڵکردن و هەستانەی کە لەنێو دەروونتاندا دەگوزەرێت، چونکە ئەمە یارمەتیتان دەدات سەرکەوتوو بن.

دەروازەی دەیەم

گونجان لەگەڵ گۆڕاندا: نا ڕۆشنیی ئاینده

((زۆربەی جار بەهۆی ئەو گومانانەی کە دەمانترسێنن و نایەڵن هیچ جۆرە هەوڵێك بدەین، چەندان دەرفەتمان لە دەست دەچێت)).

ولیام شکسپیر

ئەم دەروازەیە تاوتوێی گۆڕان و چۆنیەتیی خۆگونجاندن لەگەڵ گۆڕان دەکات. گشت شتێك دەگۆڕێت، بەڵام ئێمە بەزۆری تێبینیی ئەو گۆڕانانە ناکەین کە بە شێوازێکی هەنگاوبەهەنگاو دێنەدی. روخسارمان لەماوەی کاتژمێرێك یان رۆژ و تەنانەت هەفتەیەکیش ناگۆڕێت. بەڵام بەراوردێکی ئەو وێنە کۆنەی کە ماوەیەی ساڵێکە گرتووتانە لەگەڵ ئەو وێنەیەی کە ئێستە گرتووتانە، رێژەی گۆڕانەکەتان پیشان دەدات. زۆربەی کات، گۆڕانی بێچەندوچۆن و پێشبینیکراو قبوڵ دەکەین(گەرچی نەشتەرگەریی جوانکاری یارمەتیی پاراستن و هێشتنەوەی روخسارێکی گەنجانە دەدات). ناخۆشییەکە خۆی لە قبوڵکردنی ئەو گۆڕانکاریانەدا دەبینێتەوە کە بەسەرماندا دەسەپێنرێن و ناتوانین بەرزەفتیان بکەین و حەزیان پێناکەین. جگە لەمانەیش، کاتێك رووبەڕووی چەند گۆڕانکارییەك دەبینەوە کە زۆر لە توانای بەرگەگرتنی ئێمە زۆرترە، گرفتەکە ئاڵۆزتر دەبێت. ترسان لە روودانی ئەم گۆڕانکاریانە دووچاری تۆقینمان دەکات. گۆڕانەکە هەرچۆنێك بێت، ماوەیەکی پێدەچێت و ژیانی مرۆڤیش وەك گەشتێکە لەنێوان ئێستە و ئایندەدا.

ئێمە تێبینیی گۆڕانە سادە و سروشتییەکان ناکەین. ئەوەی هەستی پێدەکەین ئەو گۆڕانکارییە سەرەکی و زەبەلاحانەن کە دەبنە هۆی گۆڕانی سیستمی ژیان و خوو

نەریتەکانمان، یانیش ئەو گۆڕانانەی کە وامان لێدەکەن شتێکی گرنگ ببەینەوە یان بدۆڕێنین. ئەم گۆڕانانە بە دوو ڕێگە دێنەدی:

– بەسەرماندا دەسەپێنرێن و ناتوانین بەرزەفتیان بکەین.

– دەرەنجامی بژارە کەسییەکانمانە.

ئەم دوو جۆرە گۆڕانە بەئاسانی بەرگەیان دەگیرێت و قبوڵ دەکرێن ئەگەر بێت و بتوانین وردەکارییە گرنگەکانی تایبەت بە ئێستەمان وەك خۆی بهێڵینەوە و لەگەڵ خۆماندا بەرەو ئایندەیش بیانگوازینەوە. بەڵام ئەمە لەهەندێك دۆخدا کردەیی نییە.

ئەو گۆڕانەی بەسەر مرۆڤدا دەسەپێندرێت

ڕەنگە گۆڕانمان بەسەردا بسەپێندرێت، ئەمەیش وامان لێدەکات نەتوانین بەرزەفتی بکەین. ڕەنگە ئەم گۆڕانەیش شتێکی باش بێت، وەك بەرزبوونەوەی پۆست و وەدەستهێنانی خەڵاتی یانسیب. هەرچەندە ئەم گۆڕانانە هیچ گرفتێك دروست ناکەن، بەڵام هەندێك فشاری دەروونیمان دەخەنە سەر. زۆربەی جار حەز بە گۆڕانی وردەکارییە ئەرێیەکانی ژیانمان ناکەین، خۆ ئەگەر ئەمەیش ڕوویدات، حەز دەکەین بەرەو باشتر بگۆڕێت. ئەو گۆڕانانەی کە بەسەرماندا دەسەپێندرێن فشارێکی دەروونیمان دەخەنە سەر و بە شتێکی خراپ و قێزەونیان دادەنێین، ڕێك وەك ئەو کاتەی کە لەکاتی زیانی ئابووری و ناچاربوون بۆ گواستنەوەی ماڵ بۆ شوێنێکی دیکە بەسەرمان دێت، بۆنموونە: ئەم گۆڕانانە دەبنە هۆی هەراسانبوونمان و بەهۆیەوە لە ئایندەمان دەترسین. ئەوسا دەپرسین ئایا کاروبارەکان بەشێوەیەکی باش بە ڕەوتی خۆیاندا تێدەپەڕن؟ ئایا دەتوانین لەگەڵ بارودۆخە گۆڕاوەکاندا هەڵبکەین؟ ئایا ژیانمان بەشێوەی ڕابردوو دەیتوانی بەردەوام بێت؟

کاتێك کارتان لە دەست دەدەن، مەسەلەکە تەنها پەیوەندیی بە وەزیفەکەوە نییە، بەڵکو هەندێ کاروبار و مەسەلەی دیکەیش لەسەر مەحەکن، وەك باری ئابووری و شێوازی ژیان و تواناتان بۆ بەخێوکردنی ئازیزانتان. هەروەها بۆچوونە خودییەکانیشتان بەمە کاریگەر دەبن، بۆیە گومان لەوە دەکەین کە ئاخۆ کەسانی داهێنەر و بەرهەمهێنەرین. ئەگەر چێژ لە کارەکەی خۆتان وەردەگرن، لە دەستدانی واتا هەستنەکردنتان بە ڕەزامەندی و نەمانی ئەو چێژەی کە لەکاتی سەرقاڵبوون بەکارەکەتان دەتانبینی. ڕەنگە گۆڕان چەند دەرەنجامێکی ئەرێیی لەگەڵ خۆیدا بهێنێت، ڕەنگە هانتان بدات کۆمپانیایەکی تایبەت بە خۆتان دابمەزرێنن، ئەمەیش مانای سەرکەوتنێکی مەزن و زۆربوونی ڕەزامەندیی پیشەییە و ڕەنگە زۆر لەو

ڕەزامەندییە پتربێت کە کاری پێشوو پێیدەبەخشین. ئەوسا هەستدەکەن گۆڕانەکە لە بەرژەوەندیی خۆتاندا بووە و وەك بەرەنگاربوونەوە و کوسپێك بووە کە دواتر بووەتە دەرفەت. ئێوە لە کاتی لەدەستدانی کارێکدا هەست بەکۆی ئەم شتانە ناکەن. ئەوسا، هیوای باشتربوونی بارودۆختان دەخوازن، بەلام ئەم هیواخواستنە لەگەڵ ترسی نەدۆزینەوەی کارێکی دیکە یان دۆزینەوەی کارێکی دیکەی کەم مووچەتر تێکەڵ دەبێت. لەبەرئەوە، ڕەنگە گۆڕان ببێتە هۆی غەمۆکی و نەخۆشی و هەژاری. ئەوسا، بەرەنگاری و گرفتەکە وەك دێوەزمەیەکی لێدێت نەك دەرفەت.

ئێمە بنەما و حوکمەکانی تایبەت بە گۆڕان دادەڕێژین و لەکاتی ڕوودانیاندا بە ئەرێیی و نەرێییان هەژمار دەکەین، بەلام تەنها دوای ماوەیەکی زۆر بەسەر ئەو گۆڕانەی کە بەسەرمان هاتووە ڕاستییەکەمان بۆ ڕووندەبێتەوە. کاردانەوەی سەرەتایی کاتی ڕوودانی هەر گۆڕانێك خۆی لە چوارچێوەی هەستکردن بە ترس و نیگەرانیدا دەبینێتەوە، ئەوسا پێمانوایە شتێکی زۆر بەهادارمان لەدەستداوە و دڵنیانین کە بتوانین توانای دۆزینەوەی جێگرەوەکەیمان هەبێت.

ئەو گۆڕانەی کە مرۆڤ خۆی هەڵیدەبژێرێت

ڕەنگە گۆڕان دەرەنجامی بڕارێکی تایبەت بێت. ئەوسا حەز بە وەدەستهێنانی شتێکی باشتر دەکەین و کۆنترۆڵی گۆڕانەکە و ئەو ڕەوتەیش دەکەین کەوا گوزەری پیادا دەکات. هەرچەندە هیچ گەرەنتییەك نییە کەوا کاروبارەکان بەرەو دۆخە خواستراو و ئامانجەکانمان ببەن، بەڵام زۆربەی جار ئەم گۆڕانانە بە ئەرێیی هەژمار دەکەین، بۆنموونە: کارەکەم زۆر خۆش بوو دەرامەتێکی چاکیشم لێ وەدەستدەکەوت، دەرفەتەکانی ئایندەیی نێو ئەم کارەیش زۆربوون، لەدوای دەرچوونم زۆر جێگەی گرنگیپێدان بوو. دوای دوو ساڵ داوای دەست لەکارکێشانەوەکەم پێشکەشکرد بۆ ئەوەی لە بواری مۆزیکدا کاربکەم. دوو مانگ بێکاربووم و هیچ مووچە و سەرچاوەیەکی مادییم نەبوو. دوو مانگەکە زۆر ترسێنەر بوون، بەڵام تاکە ڕۆژێکیش ئەو هزرەم بە مێشکدا نەدەهات کە شکست دەخۆم یان کارەکان بەرەوتی خۆیان ناڕۆن. هەرگیز لەو گۆڕانە پەشیمان نەبوومەوە کە ئەنجامم دابوو و بە بڕارێکی زۆر باش و دروستیشم لەقەڵەم دەدا.

گۆڕانەکانی ناوەکی و دەرەکی

گۆڕانەکان دوو سەرچاوەیان هەیە، ئەوانیش:

- دەرەکی، واتا ئەو گۆڕانەی لە دەوروبەر و جیهانی دەرەکیڕا دێت.
- ناوەکی، واتا ئەو گۆڕانەی کە لە ناخەوە هەڵدەقوڵێت.

ئەو گۆڕانانەی کەوا مرۆڤ دەیەوێ وەدیانبهێنێ و بڕیاریان لەسەر دەدات بەهۆی چەند پاڵنەرێکی کەسییەوەیە، ئەمەیش مانای ئەوەیە کە هیچ کەسێك ناتوانێت ئەم گۆڕانەتان بەسەردا بسەپێنێت. زۆربەی جار ئەم گۆڕانانە لە چواردەوری کەشەپێدانی خودیدا دەخولێنەوە، وەك حەزی وەدەستهێنانی خۆشەویستییەکی پتر و داهێنانکردن. وابەستەیی و پێوەندێك لەنێوان گۆڕانەکانی دەرەکی و ناوەکیدا هەیە، گرنگییەکەیشی خۆی لە سەرچاوەکەوە مەلأس داوە. ئایا سەرچاوەکەی ڕووداوێکی دەرەکییە، یان بڕیارێکی کەسییە؟ گۆڕانکارییە سەرەکی و دەرەکییەکان توانای گەشەپێدانی ئەو سیفەتانەیانە هەیە کە بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ شتە گۆڕاوەکەدا پێویستتان پێی هەیە. کاتێکیش بڕیار لەسەر ئەنجامدانی گۆڕانێکی کەسی دەدەن، ئەوا بەزۆری پەنا دەبەنە بەر یارمەتیدانی کەسانی دیاریکراو و هەلومەرجی جۆراوجۆرەوە بۆ ئەوەی بارودۆختان باشتر ببێت.

بەرگەگرتنی گۆڕان

هەندێك کەس بەوپەڕی سینگفراوانی و ئارامی و حەسانەوەوە ڕووبەڕووی گۆڕانەکان دەبنەوە. ئەو بەرنامەیەی پشت بە بەرنامەڕێژیی هزریانەی ئەزموونەکانی هەستی دەبەستێت پێیوایە کەوا تاکەکان سێ ڕێگە و شێوازیان هەیە کە پەیوەندییان بە کارانەوە و ڕێگەی سەپاندنی گۆڕانەکەوە هەیە. کۆی خەڵك بەپێی ئەزموونەکەی خۆیان لە قۆناغی منداڵیدا یەکێك لەم شێواز و ڕێگەیانە هەڵدەبژێرن، بەڵام ئەمە بەدرێژایی ژیان بە پایەداری و جێگیری نامێنێتەوە، بەڵکو لەگەڵ کاتدا گۆڕانی بەسەردا دێت.

بە شێوازی یەکەم دەگوترێت هاوشێوەیی و بەرجەستەکاری، ئەوانەی پێڕەوی ئەم شێوازە دەکەن لە ژیانیاندا حەز لە گۆڕان ناکەن، ڕەنگە ئەوەیش ڕەتبکەنەوە خۆیانی لەگەڵدا بگونجێنن. ئەو جۆرە کەسانە لە بەکارهێنانی تەکنیکە نوێیەکان و پیادەکردنی بیردۆزە نوێیەکاندا لە خەڵکانی دیکە جیاوازن. ئەم خەڵکانە لە گونجان لەگەڵ گۆڕانەکاندا زۆر دوا دەکەون و وەهایان پێباشترە لەهەر دە ساڵێکی تەمەنیان یەك گۆڕانی سەرەکی ڕووبدات. هەروەها ئەم جۆرە کەسانە بیر لە سەپاندنی گۆڕان ناکانەوە بەسەر ژیانیان و حەز ناکەن ئەو سیستمەی ژیانیان بگۆڕن کە لەسەری ڕاهاتوون.

بەڵام شێوازی دووەم، بریتییە لە (هاوشێوەیی لەگەڵ دەرهاوێشتەکان)، ئەوانەی پێڕەوی ئەم سیستمە دەکەن حەز دەکەن لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا هەلومەرجەکان بگۆڕێن نەك بەشێوەیەکی خێرا و کتوپڕ، ئەم جۆرە کەسانە حەزیان بە گۆڕانی پلەبەپلەیە کە بە ماوەیەکی زەمەنی وەها تێپەڕێت لە پێنج ساڵ کەمتر نەبێت و گۆڕانە سەرەکییەکان لەیەك جیابکاتەوە.

دوا شێواز پێیدەگوترێت (جیاوازی) ئەوانەی پێڕەوی ئەم شێوازە دەکەن حەز بە گۆڕان دەکەن و بەسەر خۆیاندا دەیسەپێنن و دژی گشت جێگیر و ڕۆتینییەك دەوەستنەوە. ئەم جۆرە کەسانە لە گشت ساڵێك یان دوو ساڵدا حەز بە گۆڕانی سەرەکی دەکەن. یەکەمین کەسن کە تەکنیکەکانی هاوچەرخ بەکاردەهێنن. بەلام دژی گۆڕانە ناپەسندە دەرەکییەکان دەوەستنەوە، بەلام لەگشت خەڵکانی دیکە پتر دەتوانن خۆیان لەگەڵ ئەم گۆڕانکارییانە بگونجێنن و لەکەسانی جۆری هاوشێوەیی پتر و باشتر دەتوانن بەسەریدا زاڵبن.

بەهۆی ئەم ڕاهێنانەی خوارەوە، دەتوانن ئەو شێوازە بدۆزنەوە کە بەزۆری لە ژیانتاندا پێڕەوی دەکەن.

دۆزینەوەی شێوازی خۆگونجاندنتان لەگەڵ گۆڕان

١. پەیوەندیی لەنێوان کاری هەنووکەیی و ئەو کارەتاندا چییە کە لە ساڵی ڕابردوودا سەرقاڵی بوون؟ (ئەگەر بێکاربوون، پەیوەندیی نێوان شێوازی ژیانی ئێستەتان و ئەو شێوازەدا چییە کە لە ساڵی ڕابردوودا پێڕەوتان دەکرد؟).

٢. بیر لە پشووەکانی ساڵتان بکەنەوە لە گشت پێنج ساڵەکانی ڕابردووتان.

– ئایا سەردانی ناوچە و شار و وڵاتێکی جیاتان کردووە؟.

– ئایا لە گشت ساڵێکدا چوونەتە هەمان شوێن؟

– ئایا بەردەوام سەردانی هەمان شوێنتان کردووە تا هەستتان بە بێزاری کردووە، ئەوسا ڕووگەی خۆتان گۆڕیوە؟

٣. ژمارەی ئەو گۆڕانە سەرەکییانە چەندن کە لە دە ساڵی ڕابردووی ژیانتاندا هاتوونەتە کایەوە؟

٤. ژمارەی ئەو کارانە چەند بوون کە لەم دەساڵەی دواییدا ئەنجامتان داوە؟

لە میانی وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانەوە زۆر ئاسانە بۆ خۆ گونجاندن لەگەڵ گۆڕانەکاندا شێوازی خۆتان بدۆزنەوە.

شێوازی هاوشێوەیی پشت بە وێکچوونی هەلومەرجەکانی ژیان دەبەستێت، ئەمەیش مانای ئەوەیە کە وەڵامەکان لە دەور و خولی ئەم وێکچوونەدا دەخولێنەوە. ئەوانەی سەر بەو گروپەن لە پشووەکانی ساڵانەدا دەچنەوە هەمان شوێنەکانی جاران و لە دە ساڵی دوایی تەمەنیان هیچ گۆڕانێك بەسەر ژیانیاندا نەهاتووە و تەنها لە یەك دوو بواردا کاریانکردووە.

بەڵام، ئەوانەی شێوازی جیاواز پیادەبکەن وەڵامی پرسیاری یەکەمی تایبەت بە گۆڕانەکانی ژیان و پیشەیان دەدەنەوە و لەنێوان ئەو هەلومەرجە ژیانییەی کە ڕەنگە مۆرکێکی گۆڕاناوی بەسەریدا زاڵنەبێت. دان بە هەندێك لەو وێکچوونانەدا نانێن. ئەم جۆرە کەسانە لەکاتی پشووەکانی ساڵانەیاندا دەچنە شوێنی جۆراوجۆر و لە ژیانیاندا دەکەونە بەر چەندان گۆڕانکاریی سەرەکی و لەماوەی زۆر کورتدا کاری جۆراوجۆر دەکەن و کارەکانیشیان دەگۆڕن.

ئەم ڕاهێنانە سادەیە ئامانجی یارمەتیدانی ئێوەیە بۆ دۆزینەوەی شێوازی خۆگونجاندنتان لەگەڵ گۆڕانکارییەکان. هیچ شێوازێك نییە لەوەی دیکە باشتر بێت، گرنگییەکە خۆی لە زانینی ئەو شتانەدا دەبینێتەوە کە وا بە باشتری دادەنێن و گرنگیدانێکی زۆرتری بۆ تەرخاندەکەن. لە پرسە گرنگەکاندا پارێزگاری لە مانەوەی خۆتان بکەن. ئەگەر لە ژیانتاندا پەیوەندییەکی نەگۆڕاوی خۆشەویستی هەیە، ئەوا ئەوسا دەتوانن لەگەڵ چەندەها گۆڕانی دیکەدا خۆتان بگونجێنن.

گۆڕانەکانی سەرەکی

گشت کەسێك لە ژیانیدا گۆڕانکارییی سەرەکی و ریشەیی تاقیدەکاتەوە، ئەم گۆڕانانەیش زۆرترین ئاڵۆزی و ڕۆشنکردنەوە و گرنگیدانیان تیادایە. جۆرە ئەزموونێکی تایبەت بە لێکدانەوەی سروشتی ئەم گۆڕانانەوە هەیە.

لە ساڵی ٢٠٠٠دا، لە لەندەن نیشتەجێببووم. هەرچەندە ئارام و سەرکەوتوویش بووم بەلاَم دڵخۆش نەبووم. من دەمزانی کە ببمە مرۆڤێکی باشتر و لە ژیانێکی باشتردا بژیم، بەلاَم چۆنیەتیی گەیشتن بەمەم نەدەزانی و نەشمدەزانی بۆ گەیشتن بەم ژیانە چیبکەم. من چێژم لە ئەرکە راوێژکاری و راهێنانیەکەم و کاری نووسەرییەکەم وەردەگرت، بەلاَم هەستم بە بۆشایی دەکرد. لە نووسینگەکەم دادەنیشتم و بەقووڵی بیرم لە زۆر مەسەلە دەکردەوە. لەگەڵ گۆڕانی وەرزەکاندا رەنگی گەلاَکانی درەختەکانی دەرەوەیماڵیش گۆڕابوون، بەلاَم هیچ شتێك لە ناوەوەمدا نەگۆڕابوو.

هەستم بە بێزاری کرد و زانیم کە ژیان بێزارکەر نییە. دەمزانی کە دەتوانم زۆر شت وەدەستبێنم و چێژ لە هەلومەرجی باشتر وەربگرم، دەشمزانی کە لە ناوەوەمدا توانای قووڵتر هەن. بەلاَم نەمتوانی ئەوە دەستنیشان بکەم کە پێویستە چیبکەم بۆ ئەوەی بگەمە هەلومەرجی ئاست بەرزتر. سەرتاپای ژیانم بەندبوو بە مانەوەم لە ئینگلترا، ژیانی ئاندریایش لە بەرازیلدا. پرسیارم لە خۆمدەکرد کە پێویستە چیبکەم.

چوومە بەرازیل بۆئەوەی لەوێدا بژیم.

ئەم رستە کورتە لە دوو تویێی خۆیدا قۆناغێکی درێژی ترس و شادی و گەشتی دووردرێژ و پەیوەندیی تەلەفۆنی نیوەشەو و دەستبەتاڵی و بەیەکگەیشتنی هەڵگرتبوو. بڕیادان ئاسان بوو، بەلاَم جیاوازییەك لە نێوان بڕیاردان و جێبەجێکردنیدا هەیە. ئەمە چەندان مانگی خایاند کە تیایدا ناچاربووم چەندان رێوشوێن بگرمە بەر،

لەوانە هەوڵدان بۆ قبوڵکردنی لێڵیی ئاینده. ترسەکانم زۆروزەوەند و هەمەجۆر بوون و زۆربەیان تایبەتبوون بە ترسی لەدەستدانی ئەو شتانەی کەوا لەسەریان ڕاهاتبووم و ئەو پرسیارەش کە ئاخۆ جێگرەوەکە چی دەبێت، زۆری هەراسان دەکردم.

من گشت ژیانم لە ئینگلترا بەسەربرد. شارەزایی و زانیارییەکی زۆرم لەبارەی ڕۆشنبیری و کەلچەری ئینگلیزی هەبوو و دەمزانی لەوێدا چۆن ڕەفتار بکەم. لە زمانی ئینگلیزیدا زۆر لێزانبووم و هەر ئەمەیش بووپتر بەم وڵاتە وابەستەی کردبووم. جگە لە منداڵەکانم هاوڕێیەکانیشم لە ئینگلترا نیشتەجێببوون، گشت خووخدە و نەریتەکانم هەمووی پەیوەندییان بە ئینگلتراوە هەبوو. من ڕێزێکی زۆرم لە زۆربەی وردەکاری و ئەتکێتە ژیانییەکانی ئینگلترا و جۆری ژیانی ئەوێ دەگرت و لێیان شارەزابووم.

کاتێك ڕووبەڕووی گۆڕان دەبنەوە، سادەترین مەسەلە و کاروبار زۆر گرنگ دەبن، ڕێك وەك گرنگیی وەرزی پایز لە ئینگلترا و بای ساردی ئەیلول و ئەو تیشکە شەرمنانەی خۆر کە واتان لێدەکات پێش کڕینی چلوورەیەك باش بیربکەنەوە. هەستمدەکرد بەتەواوی لە ژیانی خۆم دەگەم و دەمزانی چ ڕووداوێك تیایدا ڕوودەدات، کۆی ئەمانەیش بەهۆی ڕاهاتنم بوو بەم وڵاتە و شەقام و بازاڕگەکانی. نووسینگەکەم چۆن خەونم پێوە دەبینی ئەوهابوو، کۆمپیوتەر و ئامێری چاپەکەم لەو شوێنەبوون کەوا حەزمدەکرد لێی دابنێم. ئەو خۆراکانەم دەزانی کەوا حەزم لێیان بوو و دەمتوانی بیانکڕم. بەردەوام ئەو گۆڤارانەم دەست دەکەوت کە بە شێوازی خۆم بارودۆخی جیهانیان شرۆڤە دەکرد. کشکی ڕۆژنامەکان لە تەلارەکەی تەنیشتماندا بوو. نەمدەزانی چەندە پەرتووك و ڕۆژنامە و کاغەزم کۆکردووەتەوە، بەڵام هەر هەموویان بۆمن گرنگ بوون. وەك زۆربەی خەڵك بڕیارم دەدا هەندێك ڕۆژنامەی کەڵەکەبوو فڕێ بدەم بۆ ئەوەی ژیانم ئاسانتر بکەم، دواتر بۆم ڕوونبوویەوە کە گشت ڕۆژنامەکانم گرنگن.

هەندێك پرس لە ئینگلتەرادا هەبوون کە زۆر پێیان سەرسام بووم، بۆنموونە: زۆر بەوە دڵخۆشبووم کە ناچارنیم بۆڵەبۆڵ بکەم و خەڵکانی دیکەشم نەدەبینی لەهەمبەر دۆخی کەشوهەوادا بۆڵەبۆڵ بکەن. بەوە دڵخۆش بووم کە ئیدی ناچارنیم خواردنە باشەکانی ئینگلیزی بخۆم.

لە دەستپێکردنی ژیانە نوێیەکەی بەرازیل نەدەترسام. هیچ گومانێکم نەبوو کە منو ئاندریا لە بەرازیلدا زۆر دڵخۆش دەبین. باوەڕم بە توانای خۆمان هەبوو. بەڵام ئەم گۆڕانەی کەوا زۆر پەرۆشی بووم مانای لە دەستدانی زۆر شتی گرنگی دەدایە دەست.

زیان و لەدەستدان

بنەمای ترس لە گۆڕان نیگەرانبوونە لە لەدەستدانی شتێك. ترسە سەرەکییەکانمان لە لەدەستدانی هاوسەنگی سەرچاوە دەگرن(کەوتن) و دوورکەوتنەوە لەو خۆشەویستانەی کە بۆ وەدەستهێنانی چاودێری و گرنگیپێدان پشتیان پێدەبەستین (کۆچکردن). کۆچکردن لەلای منداڵاندا وەك مردنە. گۆڕان ئاماژە بە لێڵی و ئەگەری لەدەستدانی شتێك دەکات کە زۆر بە گرنگی لەقەڵەم دەدەین. دەبێ لەدەستدانی شتو کەسەکان قبوڵ بکەین و خۆمانی لەگەڵدا بگونجێنین.

کاتێك بیر لە لەدەستدان دەکەینەوە، وێنای بۆشاییەك دەکەین پێشتر کەسێك یان شتێك پڕی کردووەتەوە. ئەم بۆشاییە ئاماژە بە لەدەستدانی شتێك یان کەسێك دەکات، ئەمەیش دڵمان بەغەم دەکات. چونکە لەکاتی مردنی ئازیزێکماندا وشەی لەدەستدان بەکاردەهێنین.

کاتێك بیر لە لەدەستدانی شتێکی گرنگ دەکەینەوە، سەرەتا وێنای شتەکە دەکەینو دواتریش وێنای نەبوونی دەکەین لە ژیانماندا. ئەوسا نازانین لەکوێیە و رەنگە هەر نەشیدۆزینەوە، بێگومان حەزم لە لەدەستدانی شتەکە نەکردووەتەوە. لەدەستدانو زیانبینین مەسەلەیەکی خۆش نییە، زۆربەی جاریش ئاماژە بە گۆڕانێك دەکات کە بەسەرماندا سەپێندراوە.

کاتێك بیر لە بەجێهێشتنی شتێك دەکەینەوە نەك لە دەستدانی، بەجیا وێنای دۆخی شتەکە و بەجێهێشتنی لەوێدا و ڕۆیشتن و درێژەدان بەژیانمان دەکەین. ئەمە مەسەلەیەکە و خۆمان بڕیاری لەسەر دەدەین و شتێك نییە لە دەرەوەی بازنەی بەرزەفتماندا بێت. هەروەها دەشزانین کاتێك سەر لەنوێ حەزی لێدەکەینەوە دەتوانین بۆلای بگەڕێینەوە، ئەمە شتێك نییە لەدەستمان چووبێ. ئاندریا یارمەتی منی دا لەوە تێبگەم کە ناچارنیم هیچ شتێك لەدەست بدەم. ئەوەی بۆم ڕافەکرد کە من دەتوانم

ئەم شتانە بەجێبهێڵم و ئەگەر حەزیش بکەم دووبارە بۆیان بگەڕێمەوە. ئەمە بۆ تێگەیشتن لە گۆڕان زۆر یارمەتیمی دا.

دوو جۆر زیان و لەدەستچوون هەن. ڕەنگە شتی مادی یان کەسی دیاریکراومان لەدەست بچێت، هەروەها ڕەنگە شارەزایی جۆراوجۆر لە کەلێنی پەنجەکانماندا بەربینەوە. کاتێ ماڵم گواستەوە بەرازیل، ئەو هاوڕێ و کەرەستە و پێداویستییانەم لە ئینگلترا بەجێهێشت کە زۆر بە بەهادارم دەزانین. هەروەها چوونم بۆ وڵاتێکی دیکە ئەگەری لەدەستدانی هەندێك شتی وەك سەیرانکردنی پایزان و خواردنی شوکولا و هتد بەهێزکرد. بەڵام هێشتا هەر دەتوانم پەیوەندیی بە هاوڕێیان و خۆشەویستانم بکەم و یادەوەرییەکانی رابردووم لە دەستنەچووە. هێشتا یادگەم دەتوانێت ئەم یادەوەری و تاقیکردنەوانە بگەڕێنێتەوە نێو هزر و خەیاڵمەوە.

ئێستەش هاوڕێیان و منداڵانم لە ئینگلتران. غەمین نیم و هەست بە هیچ بۆشاییەك ناکەم. ئەوپەڕی توانام خستەگەڕ بۆئەوەی هەست بەمە نەکەم. پێموایە کە ڕەنگە خوو و خدە و شتەکانی مادی ڕێگەمان لێبگرن ڕێگەی ژیانمان ببڕین جا ئەگەر باش و بەسوودیش بێت. دەبێ وەك بنەمای ڕاگوزەریمان بەرەو باشتر پشت بەو مەسەلانە ببەستین. ڕەنگە شتە جوانەکان نەهێڵن ژیانێکی خۆش و دڵڕفێن بژین ئەگەر بێت و کۆتوبەندمان بکەن. لەسەر جوانییەکان پێویستە بەرەو جوانتر ڕێنماییمان بکەن، دەنا ڕەنگە ڕەزامەندی ببێتە هۆی قبوڵکردنی شتەکان و کاروبارەکان وەك خۆیان و دواتریش هەستکردن بە بێزاری. ئێمە بەردەوام پێویستمان بە خەونێکە لەو خەونە گەورەتربێت کە لە ئێستەدا تیایدا دەژین.

خوو و خدەكان

خوو وخدەكان پەيوەندييەكی پتەويان بە لەدەستچوون و زيانەوە هەيە. جۆرە رەفتارێكن كە لەگەڵ گوزەركردنی كات و لەدوای هەوڵ و كۆششەوە وەدەستمان هێناون. خوو و خدەكان چەند پرسێكی بێ ويستن و كار بۆ پاراستنی پايەداريی ژيانمان دەكەن. خوو وخدەكان هەوڵ و كۆششێكی زۆريان گەرەكە و گۆڕانيشيان پێويستيان بە هەوڵ و كۆششێكی زۆرتر هەيە. ئەستەمە كە خوو خدەی تايبەتمان پێك نەيەت، چونكە گشت كاروبار و مەسەلەيەك بە دووبارەكردنەوە ئاسانتر دەبێت تا وەهای لێدێت پێش ئەنجامدانی پێويستمان بە بيرلێكردنەوەی نابێت. خوو خدەكان كۆمەڵێك ئەزموونن كە لەگەڵ كاتدا فێريان بووين، ئەم خوو وخدانەيش گرنگترين وردەكارييەكانی ژيانن.

رەنگە خووخدەكانمان پەيوەندييان بە پۆشاك و قيافەمانەوە هەبێت، هەروەها رەنگە تايبەت بن بە شێوازی قسەكردن و ئەنجامدانی چەندان كاری جۆراوجۆر. خوو و خدەكان گرنگترينی ئەو بەڵگانەن كەوا وەسفی كەسەكان دەكەن و گۆڕانيش دەكەنە كارێكی زەحمەت، چونكە بەهۆی بوونەكەی لە ژيانی ئێستەماندا ئاسان و سادە و رەوانن.

هەندێك لەو خوو و خدانەی كە بە پڕوپووچيان هەژماردەكەين، چەند پرسێكی قورسن كە زۆر بە زەحمەت دێنە دەست. چاودێريی ئەو منداڵە بكەن كە دەيەوێ قەيتانی پێڵاوەكەی ببەستێت. خوو و خدەكان ژيان ئاسانتر دەكەنەوە و زۆر بەسوودن، تا ئەو كاتەی حەز بە گۆڕان دەكەين، ئەوسا ئەم خووانە دەست بە بەرهەڵستی و بەرپەرچدانەوە دەكەن. ئەگەر بۆ ئێمە گرنگ بن، ئەوا بەرپەرچی گۆڕانەكەيش دەدەينەوە. خوو و خدەكان توانای كاريگەری دروستكردن و ئاراستەكردنی ئێمەيان هەيە بەبێ ئەوەی تێبينيی بكەين. ئەمەيش بەهۆی ئەو

جێگیریەوە دەبێت کە هەیەتی و دەبێتە هۆی ئـەوەی پێـی کاریگـەر بـن. ڕەنگـە ئـەو جێگیرانە چەند شتێك بن کە دەیانبیستین و دەیانبینین و لـە دەوروبـەر و دەروونمانـدا هەستیان پێدەکەین.

خوو و خدەکان پێناسەتان ناکەن چونکە خۆتـان داتانهێنـاون، لەبەرئـەوە دەتـوانن درکی پێبکەن. گۆڕان پەیوەندیی بە درککردنی هەندێك لەو خوو و خدانەو وەستاندنی هەندێکیان و فێربوونی هەندێکی دیکە هەیە وەك جێگرەوەیان.

زەحمەتە بتوانین خوو و خدەکان بژمێرین و دایانبماڵین چـونکە درکیـان پێناکـەین. تەنها لەو کاتەدا درکیان پێدەکەین کە شـتێك ڕوودەدات و ژیانمـان دەگۆڕێـت. ئەوسـا، هەست بە شەکەتی و نائارامی دەکەین چونکە لەهەمبـەر جیهانـە نوێیەکەمانـدا هەسـت بە پەیوەستنەبوون دەکەین. ئێمە درك بە ئاستی پشتبەستنمان بە خوو و خـدەکانمان ناکەین تەنها لەو کاتەدا نەبێت کە لەدەستمان دەچن. ئەوسا، پێویستە خـوو و خـدەی نـوێ فێـربین و ئـەو بۆشـاییە پڕبکاتـەوە کـە بـەهۆی لەدەسـتچوونی کۆنەکـەوە پەیدابووە.خوو و خدەکان سەرتاپای ژیانمانیان داپۆشیوە و ئەوە دیـاریی دەکـەن کـە خۆمـان لەچـی بـە دوور دەگـرین و چـی دەکـەین، بۆنموونـە لـەکاتی پیاسـەکردنم بـە شـەقامەکانی لەندەنـدا ، خـۆم لـە دزان نەدەپاراسـت. چـەند خوویـەکم هەیـە و پەیوەندییان بەو شتانەوە هەیە کـە لـەکاتی پیاسـەکردنمدا خۆمیـان لێ دەپـارێزم وەك ئوتومبێلەکان، چونکە نامەوێ ئوتومبێلێـك بمـشێلێت. هـەروەها ئاگاییم لەسـەر ڕووی پێـشەوەی دوکانـەکان چـڕ دەکەمـەوە، بـەڵام ئاگـاییم ناخەمـە سـەر جیـاوازیی نێـوان خەڵك و جیاکردنەوەی کەسانی خۆشـخو و ئەوانـەیش کـە ڕەنگـە ئـازارم بـدەن، ئەمـەم نەکرد چونکە کەوتنە بەر هێرشی دزان لە شەقامەکانی لەندەن پێشبینیکراو نییـە. لـە ڕیۆدی جینیرۆ، پێویستم بە خوو وخدەیەکی نـوێ هـەبوو ئـەویش خۆپاراسـتن بـوو لـە خەڵك لەو کاتەی کـە پیاسـەم دەکـرد، بەتایبـەتیش ئـەو کەسـانەی کـە خۆشـخوویی و

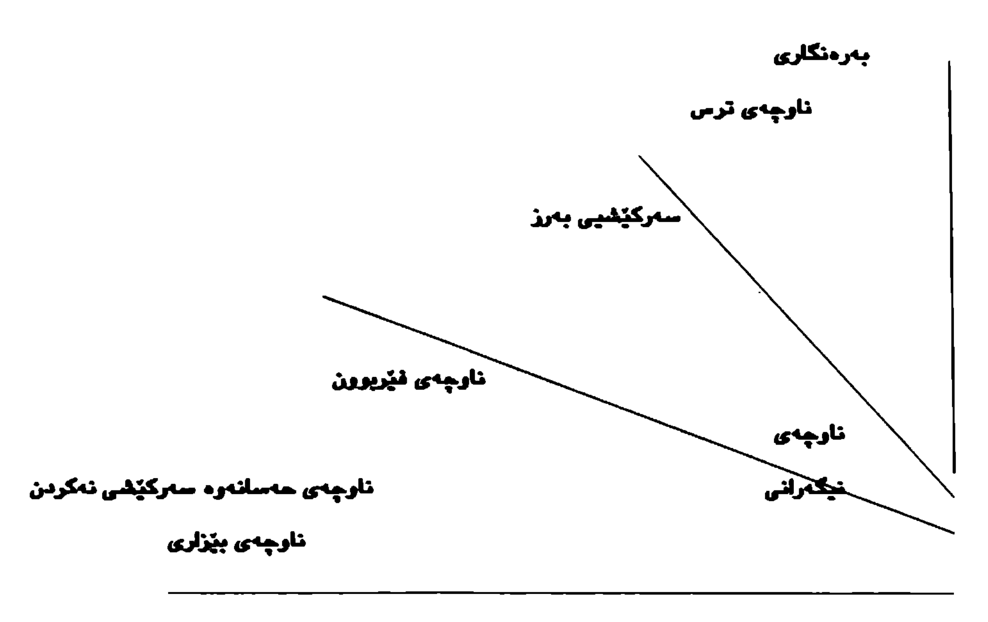
گرنگیدانێکی زیاد لە پێویستیان پیشان دەدا. خۆم زۆر لەو کەسانە زیاتر دەپاراست کە بەشێوەیەکی نائاسایی و لە دەرەوەی بازنەی ئاسایيبووندا ڕەفتاریان دەکرد. دەستم بە گەشەپێدانی توانای چاودێریکردنی خەڵك کرد لەو کاتەی کەوا لەسەر شەقامەکاندا لە هاتووچوودا بوون، جا ژمارەیان هەرچەندە بووایە. دیقەتم دەدا بزانم کێ جوولەیەکی نائاسایی و گوماناوی دەکات.

خوو و خدەکان کار بۆ ئاراستەکردنی ئاگاییمان دەکەن. کاتێك لەسەر مەسەلەیەك رادێین، ئەوا هیچ ئاگاییەکی ناخەینە سەر و دەبێتە باکراوندێك. ئەگەر خوو و خدەکان کاریگەرییان لە کارەکانمان و پەیوەندییەکان و ڕەفتارکردنی ئێمە و خەڵکی کرد، ئەوا کاردانەوەمان بەردەوام هاوشێوەی کرداره وێکچووەکانمان دەبێت. ئەوسا ڕەگەزەکانی داهێنان بزر دەکەین و ژیانمان زۆر جاڕسکار دەبێت.

کاتێك حەز بە گۆڕان دەکەن، خوو وخدەکان کۆتوبەندتان دەکەن. هەرچەندە قەبارەی گۆڕانەکە پتر بێت، دەربازبوون لە خوو و خدەکان هەوڵ و کۆششێکی زۆرتریان دەوێت. ئەوەی جێگەی گرنگیپێدانە ئەوەیە کە ئێمە هەست بەوە ناکەین خوو و خدەکان کۆتوبەندمان بکەن بەڵکو هەر بە بوونیان لە ژیانماندا هەست بە حەسانەوە دەکەین.

گۆڕان و سەرچاوەکان

گشت گۆڕانێك جۆرە بەرەنگاربوونەوەیەك پێکدێنێت، چونکە لەسەرمان پێویستە بەسەر ئەو ترسانەدا زاڵبین کەوا لەهەمبەر لە ئایندەیەکی نادیاردا داگیری کردووین، لەهەمان کاتیشدا لەدەستچوونی شتێك قبوڵ بکەین و خووەکانمان بگۆڕین. بەڵام تەگەرە و بەرەنگاربوونەوە گەورەکە لەو گۆڕانە زەبەلاحانە هەڵدەقوڵێت کە ناتوانین بەرزەفتیان بکەین و زۆربەی خوو و خدەکانمان دەکەنە شتێکی حەتمی. هەرچەندە ژمارەی سەرچاوەکانمان پتربن، هەست بە توانای بەرزەفتکردنی مەسەلەکان و پێشهاتەکان دەکەین، هەرچەندە زاڵبوونیش بەسەر ترس ئاسانتر و گۆڕانی خووەکانمان ساناتر بێت، گشت گۆڕانێك دەبێتە هۆی دروستکردنی هاوسەنگیی دوو هۆکاری گرنگ ئەوانیش قەبارەی بەرەنگاربوونەوەکە و ئەو سەرچاوانەیە کە هەست بەوە دەکەین پێویستە بەسەریاندا زاڵبین.



لەو کاتەی هەستدەکەین کە بۆ ڕووبەڕووبوونـەوەی تەگـەرە و بەرەنگاربوونـەوەکان سەرچاوەی پێویستمان هەیە، هەستی حەسانەوە باڵمان بەسەردا دەکێشێت و ڕەنگـە هەست بە چاڕسبوونیش بکەین. ئەم جۆرە گۆڕانانە زۆر ئاسـانن، کاتێك گۆڕانـەکانیش زیاتر ئاڵۆز بوون پێویستیان بە ژمارەیەکی زۆرتری ئـەو سەرچاوانە هەیـە کـەوا لەبـەر دەسـتماندان. هەسـت بـە نیگـەرانی و ترسـیش دەکـەین ئەگـەر هـاتوو بەشـێوەیەکی سادەتر زیاتر ئاڵۆزبێت. لەنێوان سەرچاوەکان و بەرەنگاربوونەوەکاندا پێویـستمان بـە هاوسەنگی هەیە. ئەمە بەسەر گەمـەی تۆکمـە و سـەرکەوتووی کۆمپیوتەریـشدا پیـادە دەبێت، چونکە دەبێ ناخۆشی و قورسـییەکی زۆری تیـادا بێـت بـۆ ئـەوەی یاریزانەکـە گرنگیی پێبدات. ئەگەر زۆر زەحمەت بێت، یاریزانەکە خۆی بەدەستەوە دەدات، ئەگەر زۆریش ئاسان بێت، هەست بە بێزاری دەکات.

جۆری تێگەیشتنمان لە گۆڕان زۆر گرنگە.لەو کاتەدا زۆر دەترسین کە هەست بکەین بـۆ ڕووبەڕووبوونــەوەی بەرەنگاربوونــەوەکان سەرچــاوەی پێویــستمان نییــە، جــا ڕاوبۆچوونی خەڵك هەرچونێك بێت.

ئەگەر هەست بکەین بەپێی پێویست سەرچاوەمان هەیـە، لـەخۆمان دڵنیـا دەبـین و باوەڕمان بەخۆمان دەبێت تەنانـەت ئەگـەر خـەڵکانی دیکـەش هۆشـداریمان پێبـدەن و داوای ئەوەمان لێبکەین زیاتر ئاگامان لە خۆمان بێت. ترس لە ناوچەی بێزاریـدا گرفـت دروسـت ناکـات، چـونکە بـۆ دەستنیـشانکردنی ئـەو کـارەی کـە لەسـەرمان پێویـستە ئەنجامی بدەین هەست بە بێدەسەڵاتی و لاوازی دەکـەین. ڕەنگـە ئـەم شـوێنە هانمـان بدات ئەو سەرچاوانە بدۆزینەوە کە پێویستمان پێیان هەیە.

لەو کاتەی هەست بە ترس و نیگەرانی دەکەین، زۆر پێویستمان بە پاڵپشتیی هەیە. پێویـستمان بـەو هاوڕێیانـە هەیـە کـە یارمـەتیمان دەدەن و سەرچـاوەی پێویـستمان دەخەنە بەردەست. ئەو کەسانە بۆ گەیشتن بەچەند شـتێك هانمـان دەدەن کـە زۆر لـە

دەرەوەی بیروباوەڕەکانماندا بوو. ئەوسا هەوڵێکی زۆرتر دەخەینە گەڕ و بۆمان ڕووندەبێتەوە کە چەند توانایەکمان هەن لە باوەڕەکانمان زۆر پترن.

پاساوهێنانەوە و دواخستن

ئەگەر پاڵپشتی و سەرچاوەکانمان دەست نەکەوێت چی ڕوودەدات؟ لە دۆخێکی وەهادا ڕەنگە خۆمان بە خوو و خدەکانەوە پابەند بکەین و نەتوانین هیچ شتێك بکەین، ئەمەیش بەهۆی هەستکردنمانە بە ترس و نیگەرانییەوە. ڕەنگە ئەم ترسانە بەچەند شێوەیەکی جۆراوجۆر بەدیاربکەون.

شێوەی یەکەم پاساو هێنانەوەیە. بیر لە کۆی ئەو شتانە دەکەینەوە کەوا هانمان دەدەن لەهەمبەر مەسەلەکەدا هیچ شتێك نەکەین، ڕەنگە هۆیەکان باوەڕپێهێنەریش بن. ڕەنگە ڕاوبۆچوونی خەڵك کارمان لێبکەن و لەجیات ئەوەی گرنگی بە هێز و بڕیار کانمان بدەین، گوێ لە بۆچوونەکانیان بگرین. لەم دۆخەدا، ترس پاڵمان پێوەدەنێت پشت بە هێزی خەڵکانی دیکە ببەستین. وێنای دەرەنجام و ئاقیبەتە نەرێییە پێشبینیکراوەکان دەکەین، ئەمەیش دەمانترسێنێت. بیر لەو هۆیە بەجێیانە دەکەینەوە کە گۆڕان دەکەنە بیرۆکەیەکی خراپ. بەڵام پاساوهێنانەوە بەردەوام پاڵپشتی سۆزەکانمان دەکات و بەپێی لۆژیك هۆیەکان دەهێنینەوە. ئەگەر هەست بە ترس بکەین، چەند پاساوێك بۆ ترسەکەمان دەهێنینەوە. هەندێك جار، گرنگییەکی پتر بە خەیاڵکردنەکانمان دەدەین نەك بە هۆیە لۆژیکییەکان. بەڵام بەشێوەیەك لە شێوەکان درك بەوە دەکەین کە گۆڕان لە بەرژەوەندیی ئێمەدایە و حەزمان لێیەتی.

بەڵام جۆری دووەمی ترس، دواخستنە. ڕەنگە مەسەلەکە دوابخەین بەو خەیاڵەی کە هێشتا ئامادە نین. ئەوسا بیر لەو ئاماژانە ناکەینەوە کە بۆمان دەسەلمێنن ئێستە ئامادە و تەیارین. ڕەنگە هەندێك پێوەری نابەجێ دابنێین، بۆنموونە: کاتێك دەبمە ملیۆنێر و خۆم دەخەمە بەر نەشتەرگەریی جوانکاریی لووتم و سەردانی گشت پایتەختەکانی ئەورووپا دەکەم، ئامادەیی ئەوەم دەبێت هاوژینگیری دەستپێبکەم. ئێمە درك بە ئامادەیی خۆمان ناکەین، دواخستن بەڵگەی ئەوەیە کە ئامادە نین.

بەڵام دواخستن بۆ؟ ڕەنگە کاتەکە بۆ گۆڕان گونجاو نەبێت، بەڵام لە کاتێك لە کاتەکاندا ناچارین ئەو هەنگاوە هەڵێنین و دڵنیاین لەوەی کە پاڵپشتی و سەرچاوەی پێویستمان هەیە.

ئەگەر پاڵپشتی و سەرچاوەکانتان وەدەستنەهێنا، ڕەنگە بەردەوام هەست بە بێدەسەڵاتی و ترس بکەن و خۆتان بە خووخدەکانەوە گرێ بدەن، ئەمە مەسەلەیەکی بێهواکارە و هەرچی ڕوودات لە ڕووی دەروونییەوە ماندووکارە. چونکە هەستدەکەن لەگەڵ بوونی حەزی گۆڕانکارشیدا ناتوانن گۆڕان دروستبکەن. پتر هەست بە بێئومێدی دەکەن تا دەگاتە ترۆپك، ئەوسا دەتوانن بڕیار بدەن و کاری گونجاو بکەن بۆ ئەوەی بگەنە ئەو گۆڕانە پێویستانە.

کردەی ترس

ئەم وێنەیەی داهاتوو کردەی ترس ڕاڤە دەکات.

کردەی ترس لە ئەنجامی ناڕەزایی و بوونی تەگەرە و بەرەنگاربوونەوەیەکدا دەستپێدەکات. ئەوسا مرۆڤ لە لەدەستچوونی شتێکی گرنگ دەترسێت و وەك خۆی دەمێنێتەوە. هەروەها خوو وخدەکانیش کار بۆ دروستکردنی تەگەرە دەکەن تا نەگاتە شوێنێکی دیکە. مرۆڤ هەست بە بێئومێدییەکی زۆر و ناڕازیبوون دەکات. کاتێك ئاستی بێئومێدییەکە بە پێی پێویست بەرزدەبێتەوە، ڕەنگە هەنگاوی دیاریکراو هەڵێنێت. وەها باشترە کاردانەوەی مرۆڤ کاراییەکەی وەك خۆی بمێنێتەوە بەبێ ئەوەی هیچ ڕێوشوێنێکی گرنگ بگرێتەبەر.

ڕەنگە مرۆڤ لە گۆڕان بترسێت، بەڵام ڕەنگە هەڵنەهێنانی ئەم هەنگاوە دەرەنجامی نەرێیی لێبکەوێتەوە.

بۆ دیاریکردنی ئەو شتانەی حەزتان لێیە پشت بەم ڕاهێنانەی خوارەوە ببەستن:

دەستنیشانکردنی دەرەنجامەکانی گۆڕان

* ئەگەر بڕیاری گۆڕانتان دا باشترین دەرەنجام چییە کە ڕەنگە بێتەدی؟ وێنای ئەنجامدانی گۆڕانەکە بکەن. ئەوسا هەست بە چی دەکەن؟ ئەم هەنگاوە چەندە گرنگە؟

* گرنگیی گۆڕان لەکوێدا دەبینرێتەوە؟ کاتێك بەهای گۆڕان دیاریی دەکەن، ئەگەر هەست بە ترسیش بکەن دەتوانن بڕیار بدەن.

* ئەگەر بڕیاری گۆڕانتان دا خراپترین دەرەنجام و ئاقیبەت چییە کە لەوانەیە ڕووبدات؟ چیش ڕوودەدات؟ دەتوانن خۆتان لەو دەرەنجامانە بەدوور بگرن. ڕەنگە بڕیار لەسەر بەرگەگرتنی ئەو دەرەنجامانە بدەن، چونکە زۆر لەو ژیانە باشترە کە بە نا ئاسوودەیی و نارەزاییەوە تیایدا دەژین. بۆ قبوڵکردنی ئەو دەرەنجامانەی حەز بە ڕوودانی ناکەن دەتوانن چەند ڕێوشوێنێکی دیاریکراو بگرنەبەر.

* ئەگەر ئێوە نەگۆڕێن باشترین دەرەنجام و سوودتان چی دەبێت؟ هۆکارە ئەرێنییەکانی ژیانی هەنووکەییتان چییە؟ ئایا چەند هۆیەك هەن پاڵتان پێوە بنێن لە شوێنی خۆتان بمێننەوە و ڕێگرتان بن و نەهێڵن بۆچوونە نێو دۆخێکی جیاواز سەرکێشی بکەن؟

* حەسانەوەی هەنووکەییتان چەندە؟ هۆکارە ئەرێنییەکانی دۆخی هەنووکەییتان چییە؟ ئەم پرسیارە لەبارەی ئەو خووانەی کۆتوبەندتان دەکەن چەند بەڵگەیەکی هەیە.

* ئەگەر نەگۆڕێن خراپترین دەرەنجام چییە کە ڕەنگە سەرهەڵبدات؟ ئایا دۆخەکە ناپەسند دەبێت و تێکدەچێت؟ خراپی دۆخی هەنووکەیی چەندە؟

ئێستا دەچینە قۆناغی دواتر: ئەگەر دەست بە گۆڕان بکەن چی ڕوودەدات؟

قۆناغی راگوزەری

بڕیاری گۆڕان لە گێژەنی ترس دەتاهێنێتە دەرەوە. كاتێك دەگەنە قۆناغێك گۆڕانەكە سەرنجتان بەخۆی رادەكێشێت و دەیەوێ گرنگیی پێبدەن (قۆناغی راگوزەری)، شوێنی خۆتان جێهێشتووە و هێشتاش نەگەیشتوونەتە ئەو شوێنەی كە حەز دەكەن پێیبگەن. گەڕاندنەوەی هاوسەنگی و پایەداری بۆ ژیان مەسەلەیەكە و هەندێك كاتی گەرەكە.

قۆناغی راگوزەری بە كاتی نێوان هەنگاوێك و هەنگاوێكی دیكە دەچێت. دوای ئەوەی مرۆڤ فێری ئەمە بوو زۆر بەئاسانی دەتوانێت رێبكات. بەلاّم ئەمە مانای لەدەستدانی هاوسەنگییە –بەشێوەیەكی بەردەوام– بۆئەوەی مرۆڤ هەنگاوی دواتر هەڵێنێت. ئەمەیش لە بەشێكی چركەیەكدا و لەو كاتەدا روودەدات كە پێیەكان بەرەو پێشەوە دەجولێن. بۆ بەردەوامیی هاوسەنگی، لەسەر مرۆڤ پێویستە لە جوولە بەردەوام بێت. زۆربەی جار بیر لە هاوسەنگی دەكەینەوە وەك ئەوەی لە یەك شوێندا پەیوەندیی بە جێگیری و پایەدارییەوە هەبێت، بەلاّم ئەم جۆرە هاوسەنگییە نەرم و گونجاو نییە. هاوسەنگیی دینامیكییانە و بەهۆی جوولەوە دەبێت. وێنای یاریزانێكی سێرك بكەن كە لەسەر پەتێكی بەرز دەڕوات. بۆئەوەی بە هاوسەنگیی بمێنێتەوە، دەبێ بەرەو پێشەوە هەنگاو هەڵێنێت. كاتێك دەیەوێت بوەستێت، دەرەنجامە حەتمییەكە كەوتنە لەسەر پەتەكەوە. ئەمەیش خودی ئەم مەسەلەیەیە كە دەمانەوێ لە كاتی كردەی گۆڕاندا ئەنجامی بدەین. هەست بە بێدەسەلاّتی و بێتوانایی دەكەین و لە هەنگاونان بەرەو پێشەوە دەوەستین.

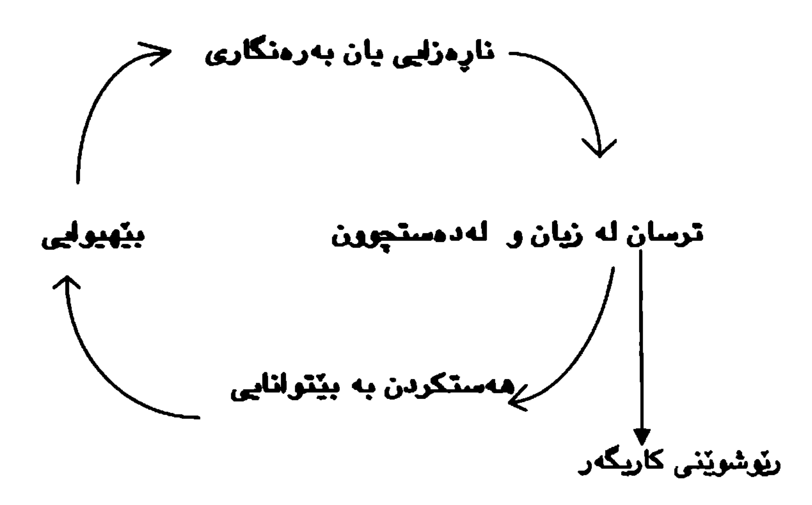
قۆناغی راگوزەری خۆش و بێگرفت نییە، چونكە زۆر لێڵ و نادیارە. هەر دەبێ بەرەو پێشەوە بڕۆین بەلاّم دەبێ بەشێوەیەكی هێواش بێت و نابێ پەلە بكەین. زۆربەی خەڵك كاتێ دەگەنە قۆناغی راگوزەری كاردانەوەیان هەوڵدانە بۆ پەڕینەوە

بەخێراترین شێوە. ئەمە سەرکەوتوو نابێت، چونکە راگوزەری لە قۆناغێك بۆ قۆناغێکی دیکە پێویستی بە کات و متمانە بەخۆکردن هەیە.

لە قۆناغی راگوزەریدا، مرۆۋ پێویستی بە پاڵپشتیکردن هەیە. پێویستی بە کەسێك هەیە لەو کاتە ناسکەدا پشتی بگرێت و هانی بدات بەرەو پێشەوە بچێت. کاتێك مرۆۋ چەند خوویەکی نوێ دادەهێنێت دەبێ چەند چەمکێك بگۆڕێت کە پێشتر ژیانی لەسەر بونیاد نرابوون. هەروەها مرۆۋ لەم قۆناغەدا زانیارییەکی فراوانتری تایبەت بە خودی خۆی و خەڵکانی دیکە وەدەستدێنێت.

ئەو قۆناغە راگوزەرییەی کە لە بەرازیلدا گوزەرم پیایدا کرد، چەند مانگێکی خایاند. ژیانم لە ساو پاولۆ شێوازێکی نوێی بەخۆیەوەگرت. چێژم لە خۆشەویستی و دۆستایەتیی گەلی بەرازیلی وەرگرت. خۆرهەڵاتنی مۆر رەنگی سەر تەلارەکان و نێوان درەختەکانم بینی. وردە وردە فێری زمانی پورتوگالی بووم، ئەم زمانە زۆر جوان و بەهادارە و هێزی زمانی ئیسپانی و ئاوازی زمانی ئیتاڵیی لە خۆیدا کۆکردووەتەوە.

کردەی ترس



جگـە لەمانـەیش، وردەوردە و بەشـێوەیەکی بابـەتی لـە ڕۆشـنبیریی ئینگلیـزی تێدەگەیـشتم. زەحمەتـە بەشـێوەیەکی تـەواو و بابـەتی لـە ڕۆشـنبیری و کەلـچەرێك تێبگەیت لەو کاتەی تیایدا نقوم بوویت، چونکە بوونی مرۆڤ لە وڵاتی خۆی پاڵی پێوە دەنێت پێیوابێت ئەم ڕۆشنبیری و کەلتوورە تاکە ڕۆشـنبیری و کەلتوورێکە کـە دەبـێ گشت لایەك پێڕەوی بکەن. کاتێك ئاشنای ڕۆشنبیری و کەلچەری بەرازیلی بووم، توانیم بەراوردی نێوان هـەردوو کەلـچەر و ڕۆشـنبیری بکـەم، ئەمـەیش تـا ئاسـتێکی زۆربـاش ئاسۆی روانین و بیرکردنەوەمی فراوانکرد.

ڕۆشنبیری و کەلچەر دەرەنجامی ئـەزموونی تاکەکەسـیی مرۆڤـە. لـە بەرنامەڕێـژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی، زۆر بەتەقیەین چونکە هـەوڵ دەدەیـن حـوکم لەسـەر ئەزموونە کەسییەکانی تاکـەکان بـدەین. هـەر کەسـە لـە تێگەیـشتنی جیهانـدا ڕێگـە و شـێوازی تایبـەتی خـۆی هەیـە، لـە میـانی کارەکانیـشماندا هـەوڵ نـادەین هـیچ گۆشەنیگایەکی نوێ بەسەر کەسدا بسەپێنین، بەڵکو هەوڵ دەدەین دڵنیایان بکەینـەوە کـە بـۆ تێگەیـشتن لـە دەوروبەرەکـەیان بـژار و شـێوازی دیکـە هەیـە. دەبـێ لـە کـاتی مامەڵەکردن لەگەڵ ڕۆشنبیری و کەلچەرەکاندا ئەمە پیادە بکـەین. گـشت ڕۆشـنبیری و کەلچەرێك لە کاردانەوەی لەگـەڵ پرسـە سـەرەکییەکانی ژیانـدا ڕێگـەی تایبـەتی خـۆی هەیە، وەك چۆنیەتیی ژیانکردن و مانـەوە تێگەیـشتن و ڕەفتـارکردن لەگـەڵ خـەڵکانی دیکە. پێموایە تێگەیـشتن لـە کەلـچەر و ڕۆشـنبیریی دیکـە و دۆزینـەوەی شـێوازەکانی دیکەی گونجان لەگەڵ ئەم پرسانەی ژیانـدا زۆر دڵـڕفێن و سەرسـامکارە. ئەوسـا مـرۆڤ بەشـێوەیەکی باشـتر بڕیـار لەسـەر ڕۆشـنبیری و کەلـچەرە تایبەتەکـەی خـۆی دەدات. بەنیسبەت خۆمەوە، بەشێوەیەکی باشتر لە ڕۆشنبیری و کەلچەرەکەم گەیشتم و بەهیچ شێوەیەك بـەخراپ سـوودم لـەم ڕۆشـنبیری و کەلـچەرەم وەرنـەدەگرت. لـە بەرازیلـدا، دەتوانم شار و وڵات و ڕۆشنبیری و گەلەکەی و ئەو شتانەش تاقیبکەمەوە کـە جێگـەی

بابەخدانیانە و ئەوانەش کە گرنگیی پێنادەن. بەردەوام هەستدەکەم بەرازیلییەکان کەسانێکی ئاست بەرزن و شێوازی ژیانیان جێگەی گرنگیپێدانە.

چێژ وەردەگرم کە لە بەرازیلدا نیشتەجێم. چێژ لە مەلەوانیی رووبارەکان و جوانترین کەنارەکانی دونیای نێو بەرزایل وەردەگرم. هەروەها چێژ لە تیشکی خۆر و خواردنەوە بژوێنەکانیان وەردەگرم. کاتێک شەوانە تەماشای ئاسمان دەکەم، ئەستێرەی نویٚ دەبینم، بەردەوامیش تێبینیی ئەو ئەستێرەیە دەکەم کە سەرنج و گرنگیدانی منی بۆ خۆی راکێشاوە و هەستی کەشێکی رۆمانسیی بۆم دروستکردووە.

سیستمی خۆراکیم لە جاران جیاوازترە، هەروەها نەریتەکانی خەوتن و پیاسەکردنەکانم لە شەقامەکانیدا جیاوازە. لەو قەرەباڵغییەی هاتووچووکاران راهاتووم کە چەندان کاتژمێری دوورودرێژی رۆژ شەقامەکان تەواو داگیر و سیخناخ دەکەن. چێژ لەو پاسانە وەردەگرم کە بە شەقامە تەنگەبەرەکاندا گوزەر دەکەن. بەڵام قۆناغی راگوزەریم کاتێکی زۆری خایاند و زۆر زەحمەت بوو.

تاقیکردنەوەی قۆناغی ڕاگوزەری

لەم بەشەی داهاتوودا ڕاهێنانێك هەیە کە بۆ دۆزینـەوەی هەڵوێستتان لـە گـۆڕان و ترسـەکان و ئـەو خووانـە یارمـەتیتان دەدات کـەوا کۆتوبەنـدان دەکـات. ئانـدریا ئـەم ڕاهێنانەی داهێناوە، ئـەویش قۆنـاغی ڕاگـوزەریی ڕاڤـەکردووە. ئـەم ڕاهێنانـە نزیکـەی بیست خولەك دەخایەنێت، بەڵام زۆر گرنگە. دوای تـەواوکردنی ڕاهێنانەکـە، زیـاتر لـەو گۆڕانکاریانە دەگەن کـە حـەزی لێدەکـەن، هـەروەها لـەو هۆکارانـەیش دەگـەن کـە لـە ڕابردوودا بۆ دروستکردنی گۆڕانکاری سەرکەوتووانە یارمەتیی داون.

قۆناغی ڕاگوزەری

بەشی یەکەم: تەگەرە و بەرەنگارییەکان

بـیر لـە ئـەزموونێکی پێـشوو بکەنـەوە کـەوا ناچـاری کـردوون گۆڕانکارییـەکی سەرکەوتووانە بهێننەدی. لەم ڕاهێنانەدا بیر لە گۆڕانکارییە سـەرەکییەکان مەکەنـەوە. (بۆمن چوونم بۆ بەرازیل گۆڕانکارییەکی سەرەکی بوو).

ڕەنگە گۆڕان دەرەنجامی بـژارێکی کەسـی بێـت، یـان لەوانەیـە گۆڕانێـك بووبێـت و بەسەرتاندا سەپێندرابێت. ڕەنگە پەیوەندیی بە مەسەلەیەکی خودیشەوە هەبێت، وەك گۆڕانی کەسـێتیتان یـانیش فێربـوونی کارامەییـەکی نـوێ، هـەروەها ڕەنگـە گـۆڕانێکی دەرەکی وەك گۆڕانی هەلومەرجی ژینگەیی بێت. هەوڵ بدەن وەڵامی ئـەم پرسـیارانەی خوارەوە بدەنەوە:

* ئەو گۆڕانە چییە کە تاقیتانکردووەتەوە؟ بەشێوەیەکی کورت ڕاڤەی بکەن.

* بۆ ئەم گۆڕانە چی پاڵی پێوەنان؟

* ئایا بەهیچ شێوەیەك لە ژیانی خۆتان رازی نەبوون و ناڕەزاییەکەش پالّی پێوەناون گۆڕانێك دروستبکەن؟ یان ئایا رووبەڕووی بەرەنگاری و تەگەرەیەك ببوونەوە کە لە دەرەوەی بازنەی ویستی ئێوەدا بووە؟

* ترسەکانتان لە گۆڕان چییە؟ (ئەو دەرەنجامە نەرێیانە وەبیر خۆتان بهێننەوە کەوا وێناتان دەکرد، هەروەها ئەو شتانەیش کە دەترسان لە دەستتان بچێت).

* ئەو خوو و نەریتانە چیبوون کە وای لێکردبوون بەرپەرچی گۆڕان بدەنەوە؟

* گرنگترین رەگەز و لایەنەکانی دەوروبەرتان چی بوون (وەك ئەو کەس و شوێنانەکان) و ئەو نەریتانەی یارمەتیدەری کۆتوبەندکردنتان بوو؟)

بەشی دووەم

* بۆ دروستکردنی ئەم گۆڕانە چیتان کرد؟ ئەو زانیارییە چیبوو کە درکتان پێیکردو بۆ گۆڕانەکە یارمەتیی دان؟

* ئەو کەس و هۆکارانە چیبوون پالّپشتیان کردن؟ ئەو سەرچاوانە چیبوون کە پێویستتان پێیان هەبوو؟ رەنگە ئەو سەرچاوانە کارامەیی یان هاوڕێیان یان دونیابینی و بنەما هزرییەکان بووبن.

* لەم گۆڕانەدا چیتان وەدەستهێنا؟

بەشی سێیەم: هەر ئێستە گۆڕان دروست بکەن

* بیر لە گۆڕانێك بکەنەوە کە دەتانەوێ لە ئایندەدا بیهێننەدی.

* ئەو خووانە چین کە لەسەرتان پێویستە ئەنجامی بدەن؟ لەهەمبەر ئەمەدا هەست بە چی دەکەن؟

* ئەو ترسانە چین کەوا پەیوەندیی بە ئایندەتانەوە هەیە ؟

* ئەو مەسەلانە چین کە دەبیٚ لە دەروونی خۆتاندا متمانەیان پێبکەن بۆ ئەوەی گۆڕانەکە ئاسانتر بێت؟

* رەفتاری هەر کەسێك چۆن دەبێت ئەگەر هەمان تێگەیشتن و چەمکی هەبێت؟

قۆناغی راگوزەری هەندیٚ کات دەخایەنێت.

گۆڕان بەشێوەیەکی یەکسەر و کتوپڕ نایەتەدی. قۆناغی راگوزەری بەشێکی جیانەکراوەی گۆڕانە. دەبیٚ بۆ ئەم قۆناغە راگوزەرییە ئامادەبن.

* بەشێوەیەکی خێرا پێشبینیی وەدیهاتنی گۆڕان مەکەن.

* بۆ ماوەیەك پێشبینیی نا ئاسوودەیی و نەحەسانەوە بکەن.

* پێش ئەوەی دەست بە کردەی گۆڕان بکەن، هەوڵبدەن گشت ئەو سەرچاوانە وەدەستبهێنن کە پێویستتان پێیان هەیە. ئەگەر گۆڕانەکە سەرەکی بوو بەدوای هاوڕێیەك یان هۆکارێکی کۆمەڵایەتیدا بگەڕێن کە رەنگە لەمەدا یارمەتیتان بدات.

* بەرەو پێشەوە برۆن و مەوەستن.

* لەکاتی سەرکەوتنی کردەکەدا جێژنی ئەنجامدانی گۆڕانەکە بگێڕن.

لەکاتی کۆتایی هاتنی قۆناغی راگوزەریدا، گۆڕانەکە هاتووەتەدی. ئەوسا زانیاریەکی نویٚ وەردەگرن و یەکێکیشتان بیرچووەتەوە، لە چەند خوو خدەیەك دەربازبوون و جێگرەوەکانیان هاتوونەتە ئاراوە. لە ترس رزگاربوونە و گەیشتوونەتە مەبەست و خۆزگەکانتان. دەبیٚ بزانن کە ئەم کردەیە چەندان جار لە ژیانتاندا دووبارە دەبێتەوە.

بەشی سێیەم
ترسی ڕاستین
ترس وەك هاوڕێ

نۆ یاسایەکەی هەستکردن بە ئاسایش

١. ئاگاتان لە ترسی ڕاستین بێت.

٢. هەرچەندە متمانەتان بە سەرچاوەکانتان پتر بوو، پتر هەست بە ئاسایش و دڵارامی دەکەن.

٣. هەلومەرج و کات و شوێن ڕەچاوبکەن.

٤. هەستکردنتان بە ئاسایش بەندە بە هەستکردنتان بە بەرزەفتکردنی تەواوی هەلومەرجەکانەوە.

٥. هەستکردن بە ئاسایش بەندە بەو زانیارییانەی:

- پەیوەندییەکی پتەویان بە بابەتەکەوە هەیە.
- تەواون.
- باوەڕپێکراون.

٦. ڕێوشوێنی خۆپارێزی ئەوتۆ بگرنەبەر کە ڕێگە لە زیان و لەدەستچوونی پێشبینیکراو بگرێت.

٧. با پلانێکتان هەبێت کە لەکاتی ڕوودانی ڕووداوێکی پێشبینی نەکراودا پیادەی بکەن.

٨. پشت بە مەزەندەی خۆتان ببەستن.

٩. بۆ پاراستنی ئاستێکی باشی ئاسایش لەسەر ئاستی کەسی و دەوروبەریشتانەوە ئاگاتان لەهەر جۆرە نا سەقامگیریەك بێت.

دەروازەی پانزەیەم

ترس وەك ئاماژەیەك بۆ هەڵێنانی هەنگاوی پێویست

((ترستان لە هەر شتێك ئاماژەیەكە بۆئەوەی كە مەسەلەیەكە و لە راستیدا رووی نەداوە))

ترسی راستین كاردانەوەیەكە لەهەمبەر مەترسییەك كە رەنگە رووبەڕووتان بێتەوە. ئامانجیش لێی پاراستنی سەلامەتیتانە. ترسی راستین بەڵگەیەكە بۆ ئەوەی كە جەستەتان ئامادەی بەپەرچدانەوە و هەڵاتنە. ترسی راستین وەهاتان لێدەكات بەشێوەیەكی كتوپڕ و خێرا بەهێزترین، هەروەها ئاستی بەرگەگرتنی ئازار و درككردنی رووداوەكانی دەوروبەرتان پتر دەكات. گشت ئەم مەسەلانە كاردانەوەی بەسوود و ئەرێیین. ناتوانن بەهۆی بڕیار و نەخشەی هزرییەوە بڕیار لەسەر ترسی راستین بدەن. ئەم ترسە راستینە پێش ئەوەی دەرفەتی ئەوەتان بۆ بڕەخسێت لە مەترسییەكان تێبگەن یان ئەگەری هەبوونی مەترسی لە دەوروبەرتاندا دیاریی بكەن، باڵتان بەسەردا دەكێشێت.

كاریگەریی ترسی راستین لەسەر مرۆڤدا چییە؟ ترسێكە و تاك هان دەدات لەهەمبەر رووداوەكاندا كاردانەوەی هەبێت و پاڵی پێوەدەنێت ئامانجەكانی و ئەو شتانە پشتگوێبخات كە ئەنجامی دەدان. ئەوسا مرۆڤ چەند ئامانجێكی دیكەی دەبێت كە تا ئاستێكی زۆر داگیری دەكەن.

* یاسای یەکەمی هەستکردن بە ئاسایش و دڵارامی

١. ئاگاتان لە ترسی ڕاستین بێت و سەرنجی بخەنە سەر

ترسی ڕاستین یەکێکە لە گرنگترین هەستەکانی مرۆیی، گرنگییەکەیشی خۆی لەوەدا دەبینێتەوە کە ڕێوشوێنێکە و بەشداری لە مانەوەی مرۆڤدا دەکات. ناتوانین بەبێ ترسی ڕاستین بژین، چونکە نەترسان و هەستنەکردن بە ترس وەك هەستنەکردنە بە ئازار. ڕەنگە ئەم وێکچوواندنە تۆقێنەر بێت، بەڵام ئازار ئاماژەیەکی پێویستە و لە بوونی هەڵە و کەموکورتییەك ئاگادارمان دەکاتەوە. ئەگەر هەستکردن بە ئازار نەبووایە، ئەو کەسانەی دووچاری ژانی ڕیخۆڵە کوێرە دەبنەوە پێش ئەوەی بە نەخۆشییەکەیان بزانیبوایە دەمردن. ئازار پێماندەڵێت ئاگر مەترسیدارە. ژیانی بێ ئازار دەبێتە هۆی مردن، ژیانی بێترسیش لەمە مەترسیدارترە.

ترسی ڕاستین یارمەتیدەر و هاوپەیمانی مرۆڤە، چونکە نایەڵێت ببێتە قوربانی. ئەو کەسانەی کاری مەترسیداری پڕ لە سەرکێشی دەکەن، کەسانێك نین هەست بە ترس نەکەن. هەر ئەمەیشە بەو کەسانەمان سەرسام دەکات و بە ئازا و دلێریان لە قەڵەم دەدەین، چونکە هەرچەندە ترس لە دڵیاندایە بەڵام کارەکانی خۆیان هەر دەکەن. ئەو جۆرە کەسانە جیاوازن لەو کەسانەی کە خووی ترس کۆتوبەندیان دەکات. ئەوەی هەرگیز نەترسێت ئازا نییە، بەڵکو دەبەنگە.

ئێمە حەز بە هەست بەترسکردنی ڕاستین دەکەین کە لە مەترسی دەمانپارێزێت. حەز دەکەین لە سەرکێشی و فیلمەکانی ترس و گەمە مەترسیدارەکاندا چێژ لە ترسان وەربگرین. بەڵام حەزیش دەکەین خۆمان لەو ترسە بێبنەما و خەیاڵیانە دەرباز بکەین کە نایەڵن سوود لە تواناکانمان وەربگرین و کۆتوبەندمان دەکەن. ئەم ترسە و ئەو هەلومەرجەیش کە وەهای لێکردووین هەستی پێبکەین نابەجێ و بێبنەمان. دەبێ ترسی ڕاستین و خەیاڵی لەیەکتری جیابکەینەوە. ئەم ڕاهێنانەی خوارەوە ئامانجی ئەوەیە بۆ ئەم مەبەستە یارمەتیتان بدات.

ڕاهێنان بۆ ڕزگاربوون له ترس

تێگه‌یشتن له ترسی ڕاستین

ئه‌زموونێكی كه‌سیی وه‌بیر خۆتان بهێننه‌وه كه مه‌سه‌له‌یه‌كی ترسێنه‌ری تیادا بووبێت و كتوپڕ ڕوویدابێت.

ساتی ترسانه‌كه و گشت هه‌سته‌كان و هه‌موو ئه‌و شتانه وه‌بیر خۆتان بهێننه‌وه كه‌وا بینیوتانه و بیستووتانه.

هه‌ستتان به‌چی ده‌كرد؟

له كوێوه ئه‌م هه‌سته هێرشی بۆ هێنان؟ ئه‌و ئه‌ندامه جه‌سته‌یيانه‌تان كامانه بوون كه‌وا به هه‌سته‌كه كاریگه‌ر بوون؟

قه‌باره‌ی شوێنه‌كه چه‌ند بوو كه به هه‌سته‌كه كاریگه‌ر بوو؟

قووڵاییه‌كه‌ی چه‌ند بوو؟

گه‌رم بوو یان سارد؟

ڕه‌نگه‌كانی چیبوون؟

ئایا هه‌سته‌كه له شوێنی خۆی وه‌ستا بوو یان ده‌جووڵا؟

ئه‌م ورده‌كارییانه وه‌بیر خۆتان بهێننه‌وه كه تایبه‌ت بوون به ترسی ڕاستین، چونكه چه‌ند ئاماژه‌یه‌كن و پێتان نیشان ده‌ده‌ن كه‌وا كه‌وتوونه‌ته به‌ر ترسی ڕاستین.

خەلاتەکانی داروین

ئەو خەلاتانەن لەدوای مردنی مرۆڤ دەبەخشرێن ناوی چارلز داروینی زانای بەسەردا براوە، چونکە ناوبراو بیردۆزی (مانەوە بۆ باشتر)ی داهێناوە. ئەم خەلاتانە پێشکەشی ئەو کەسانە دەکرێن کەوا بەهۆی چەند کارێکی سەرکێشانە و هەستنەکردن بە ترس گیانی خۆیان لە دەست داوە، بۆنموونە: ئەم خەلاتە لە ساڵی ١٩٩٠دا بەخشرایە دزێکی نەشارەزا کە هەوڵیدابوو لە ناوچەی زینتۆنی ویلایەتی واشنتۆن بەهۆی چەکەوە دزی بکات. ئەم دزە پێشتر هیچ تاوانێکی نەکردبوو، بەڵکو ئەمە یەکەم و دوا تاوانی بوو. ویستبووی دوکانێکی چەك بدزێت، دوکانەکەیش پڕ لە کڕیار بوو و زۆربەشیان چەکیان پێبوو، بۆیە کاری ئەم کابرایە سەرکێشیەکی گەورە بوو. بەلام مەسەلەکە لەو سەرکێشیەش تێپەڕی، چونکە ناچاربوو بەبەردەم ئوتومبێلێکی پۆلیسدا تێپەڕێت کە لە دەرەوەی دەرگەی پێشەوەی دوکانەکەدا راوەستابوو، ئەمەیش نیشانەی هەبوونی پۆلیسە لەنێو دوکانەکەدا. کاتێك پیاوەکە چووە ژوورەوە، پۆلیسەکە قاوەی دەخواردەوە. دەبێ پیاوەکەیش لەکاتی بینینی پۆلیسەکەدا ترسابێت چونکە ئەوەی راگەیاندبوو کە دەیەوێت کەلوپەلی نێو دوکانەکە بدزێت و چەند تەقەیەکی کردبوو بەلام وەبەر کەس نەکەوتبوو. ئەوسا، پۆلیسەکە و خاوەنی دوکانەکە تەقەیان لێکرد و کوشتیان. هەندێك لە کڕیارەکانیش چەکیان راکێشابوو بەلام تەقەیان نەکردبوو، هیچ کەسێکی دیکە بریندار نەبوو.

بەناوبانگترین کەسێك کە ئەم خەلاتەی پێ بەخشرابێت رەقیبی پێشووی هێزی جەنگی ئاسمانی بوو. ئەم رەقیبە تانکیی نەوتی هەبوو کە هێزی ئاسمانی بۆ فڕین بەکاریاندەهێنا. ڕووداوەکەیش بەم شێوەیە بوو: رەقیبەکە تانکییەکانی بە ئوتومبێلەکەی خۆی گەیاند بۆ ئەوەی خێراتری بکات، ئەمەیش بووە هۆی تەقینی

ئوتومبێلەکەی. چیرۆکێکی سەیرە! بەڵام لە ڕاستیدا ڕووی نەدا. بەڵکو تەنها ڕۆمانێکی ئەفسانەیی بوو.

ترس لە مەترسی و زیان دەمانپارێزێت و زۆر گرنگە گرنگیی پێبدەین. بەڵام هەندێ کات دڵنیانین لەوەی کە ئایا هەڵوێستەکە مەترسیدارە یان نا. زۆرجار گرنگیی بە ترسەکان نادەین یان پشتگوێیان دەخەین. ترس تەنها لەو کاتەدا دەمانپارێزێت کە کاردانەوەمان لە بەرانبەریدا هەبێت،بەڵام زۆربەی جار ئەمە ناکەین. جا یان لەبەر ئەوەیە تێبینیی مەترسییەکەمان نەکردووە، یانیش بە چاوێکی بچووك لێمان ڕوانیوە. چیبکەین بۆ ئەوەی کاردانەوەمان لەهەمبەر ترس هەبێت و پشتگوێی نەخەین؟ دەبێ بیر لە سەرکێشی و هەستکردن بە سەلامەتی و ئاسایش بکەینەوە، دەروازەی دوانزەیەم بە دوورودرێژی باسی ئەم مەسەلەیە دەکات.

دەروازەی دوانزەیەم

چۆنیەتیی هەڵسەنگاندنی ئاسایش و بێ مەترسیبوون و سەرکێشیکردن

هەستکردن بە ئاسایش و بێمەترسیبوون باشترین شتن کە مرۆڤ لە هەستکردن بە ترس دەپارێزن. هەستکردن بە ئاسایش و بێمەترسیبوون نایەڵێ مرۆڤ هەست بە ترس بکات، ئەمەیش لە متمانەکردن بە سەرچاوەکانەوە هەڵدەقوڵێت.

* یاسای دووەمی هەستکردن بە ئاسایش و نەبوونی مەترسی

هەرچەندە متمانەتان بە سەرچاوەکانتان پتر بێت، هەست بە ئاستێکی بەرزتری ئاسایش دەکەن

چاوم لە کرێکارانی بیناسازی بڕیبوو کە لە بەرزایی دوانزە نهۆمی تەلارێکی بیستوچوار نهۆم بەرزدا کاریان دەکرد. کرێکارەکان لەسەر دەرابێکی ناجێگیر وەستابوون کە لە سەرووترین شوێنی تەلارەکەدا بە بەکرەیەك شۆڕکرابوویەوە. کرێکارەکان کڵاوی ڕەقیان لەسەر بوو و پشتێنی سەلامەتیشیان لە پشت کردبوو کە بە پەتی بەکرەکەوە گرێدرابوو. کرێکارەکان بەو پەڕی دڵنیایی و بەبێ ترس دەجوولان. ئەوان لەسەر ئەو جۆرە ژیانەیان ڕاهاتوون و متمانەشیان بەو ئامرازە پارێزەرانە هەیە کە بەبۆچوونی من زۆر بێهێز و بێکەڵك بوون.

دڵنیایی و ئاسایش بۆ ئێوە چی دەگەیەنێت؟

بەڵگەکانی هەستکردنتان بە دڵنیایی و ئاسایش چین؟

ئەو کاتانە وەبیر خۆتان بهێننەوە کە تیایدا لەگەڵ ئەگەری دووچاربوونتان بە مەترسی، هەستتان بە ئاسایش و دڵنیایی کردووە.

ئەمە کەی ڕوویداوە؟

مەترسییەکە چی بوو؟

بۆ هەستتان بە ئاسایش و دڵنیایی کرد؟

چۆن هەستتان بە ئاسایش و دڵنیایی کرد؟ ئەو وێنە و دەنگ و هەستکردنانە چیبوون کەوا بیرتان لێی دەکردەوە؟

پێش ئەوەی درێژە بە خوێندنەوەی ئەم دەروازەیە بدەن، بیر لەو پرسیارانە بکەنەوە.

پێشبینیکردنی مەترسی یان ئاسایش؟

هەندێ کەس پێیانوایە کە مەسەلەکان بەپێی پێویست و بێ مەترسی یان بەلای کەمەوە وەك پێشبینیان کردبوو، بەرێوە دەڕوات، تەنها لەو کاتەدا نەبێت چەند ئاماژەیەکیان بۆ ڕوونبێتەوە و ئەمانەی سەرەوە پووچەڵ بکەنەوە. ئەو جۆرە کەسانە پێش ئەوەی هەر هەنگاوێك هەڵێنن پێویستیان بە زانیارییەکی زۆر نییە، بۆنموونە: من کەسێکی گەشبینم و بەردەوام شیمانەی ڕەوتێکی باشی ڕووداوەکان دەکەم. لەبەرئەوە، بەهۆی خۆ ئامادەنەکردم بۆ ڕووداوە خراپترینەکانەوە دووچاری شتی کتوپڕ دەبمەوە.

هەندێك کەسی دیکە زۆر جەخت لەسەر مەترسییەکانی کردارەکانیان دەکەنەوە و لەجیات ئەوەی هەستی پەشیمان بوونەوە هەڵبژێرن وەهایان پێباشترە هەست بە ئاسایش بکەن. ئەگەر چەند بەڵگەیەکیان لەبەردەستدا نەبێت ئاماژە بە سەرکەوتن بکات، شیمانەی سەرکەوتن ناکەن. پێویستیان بەچەند گرەنتییەك هەیە بۆیان بسەلمێنێت کارەکان بەپێی پێویست و داواکاری دەچنەپێشێ، لەبەرئەوە چەندان

ڕێوشـوێنی خۆپـارێزی دەگرنەبـەر و پـێش ئـەوەی دەسـت بـە هـەر کارێـك بکـەن زانیارییەکی یەکجار زۆر کۆ دەکەنەوە. ڕەنگە شـوێنە خۆپارێزییـەکان پێویـست نـەبن، بەڵام بۆ ئەوەی هەست بە ئاسایش و دڵنیایی بکەن پێویستیان پێی دەبێت.

هەردوو شێواز و ڕێگەیش هیچیان لەوی دیکە باشتر نین. چونکە هەردووکیان لایەنی ئەرێیی و نەرێیان هەیە و وەها باشترە مرۆڤ نەرم و خـۆ گـونجێن بێـت. دەبـێ بـۆ هـەر هەلومـەرجێك بیرکردنەوەیـەکی تایبـەتی هـەبێت و بـۆ هـەر مەسـەلەیەك ڕێوشـوێنێکی تایبەت بگرێتەبەر.

لەو شەوەی کە بە باشووری خۆرئاوای لەندەندا گوزەرمـدەکرد، هەسـتمدەکرد هـیچ مەترسیەك لە گۆڕێدا نییە. بەهیچ شێوەیەك چاودێریی ڕووداوەکانی ڕێگەکەم نـەدەکرد بۆ ئەوەی کەسانی بەدخواز و گوماناویم بۆ ڕوونبێتەوە. کاتێکیش بە شەقامەکانی ڕیـۆ دی جینیرۆدا تێدەپەڕم، شیمانەی مەترسییەکان دەکـەم، لەبەرئـەوە چـاودێریی گـشت کەسێك و ڕەفتارەکانیشیان دەکەم.

* یاسای سێیەمی هەستکردن بە ئاسایش و نەبوونی مەترسی: هەلومەرجەکان و کات و شوێنەکان ڕەچاوبکەن

مەرجەکانی هەستکردن بە ئاسایش و نەبوونی مەترسی

زۆربەی کەس پێویستیان بەوە هەیە هەستبکەن هەلومەرجەکانیان بەرزەفتکردووە، جا بۆئەوەی ئەمە بێتەدی، مرۆڤ پێویستی بە سێ شت هەیە:

- زانیاریی لەهەمبەر هەلومەرجەکە.
- خۆ ئامادەکردن بۆ هەلومەرجەکە.
- هەستکردن بە توانـای کاردانـەوە لەگـەڵ هـەر هەلومـەرجێکی قـوڕس کـە ڕەنگـە بێتەپێشێ.

* یاسای چوارەمی هەستکردن بە ئاسایش و نەبوونی مەترسی:

هەستکردن بە ئاسایش و دڵنیایی بەندە بە هەستی بەرزەفتکردنی تەواوی هەلومەرجەکانەوە.

پێداویستیی مرۆڤ بۆ زانیاریی بەسوود

* یاسای پێنجەمی هەستکردن بە ئاسایش و نەبوونی مەترسی:

هەستکردن بە ئاسایش و دڵنیایی بەندەبە هەبوونی ئەو زانیاریانەی کە:

- پەیوەندییەکی پتەویان بە بابەتەکەوە هەیە
- تەواو و بەپێی پێویستن.
- باوەڕ پێکراون.

هەرچەندە بەهای زانیارییەکان پتر ببێت، ئاسانتر پێشبینیی ڕووداوەکانی ئایندەیی دەکرێت. زۆر خراپە پشت بە ڕێژەیەکی زۆری زانیاری یان ڕێژەیەکی کەمی زانیاری ببەسترێت. باشترین پێشبینییەکان بەندن بە زانیارییە باوەڕپێکراوەکان و زۆرترینیان. دەروازەی داهاتوو تاوتوێی ئەو هۆکارانە دەکات کە وەها دەکەن زانیارییەکان باوەڕپێکراو بن.

باسی ئەزموونێکی تایبەتی خۆمتان بۆ دەکەم کە پەیوەندیی بە کۆکردنەوەی زانیارییەوە هەیە. ساڵی ڕابردوو من و ئاندریا پشووی کۆتایی هەفتەمان لە کێڵگەیەکی بەرزاییلیدا بەسەر برد. لە کێڵگەکەدا تەویلەی ئەسپان هەبوو، ئێمەیش بەمە زۆر دڵخۆش بووین، چونکە دەمانویست ئەسپسواریی بکەین.

سواربوونی ئەسپ زۆر خۆشە، بەڵام ڕەنگە هەندێك کات مەترسیدار بێت وەك گلانی سوار لەسەر ڕێگەیەکی بەردیندا، چونکە ڕەنگە ببێتە هۆی شکانی ئێسك و لەمەیش خراپتر. دوا جار کە لە مەکسیکدا ئەسپسواریم کرد زۆرخۆش بوو، چونکە لەسەر

کەنارێکی چۆڵدا ئەمەم کرد، بەڵام ئێمە هیچ لێکۆڵینەوەیەکمان لەهەمبەر تەویلەکە و هەلومەرجی تایبەتی شوێنەکە نەکرد، لە ناوەڕاستی گەشتەکەدا لەسەر ئەسپ بەربوومەوە و قۆڵم هێدمەی بەرکەوت. هەر دوای گلانم یەکسەر سواری پشتی ئەسپەکە بوومەوە. پێشتر نەچووبووینە شوێنەکەوە و خاوەنی شوێنەکە و جۆری ئەسپەکانیشمان نەدەناسی. لەبەرئەوە، لەسەرەتادا پێشبینیی مەترسیمانکرد.

راوبۆچوونی یەکەممان ئەرێیی بوو. ٣٦ئەسپ هەبوون و وەها دەهاتنە بەرچاو لە تەندروستییەکی باش و میزاجێکی لەباردا بن. خاوەنەکانیان کەسانی زۆر رووخۆش بوون و یارمەتییان پێشکەش کردین، هەلومەرجی تەویلەکانیش زۆر باش بوو. لە ژووری سەرەکیدا خواردن و خواردنەوە هەبوو، هەروەها کلاویان بۆ ئەو کەسانە دابینکردبوو کە دەیانویست بە ئەمانەت لێیان وەربگرن. کلاوەکان پارێزەر نەبوون ، بەلام نیشانەی ئەوەبوو کە خاوەنەکانیان گرنگییان بە گشت وردەکارییەکان داوە و ویستبوویان حەسانەوە بۆ میوانەکانیان دابین بکەن، تەنانەت ژووری چاوەڕوانیەکەیش هەر بەم شێوەیە بوو.

لە ژووری چاوەنوارپیدا چەند منداڵێك هەبوون، سێ منداڵیش لە گەشتێك دەگەڕانەوە کە تەمەنیان لە دە ساڵ پتر نەبوو، دڵخۆشی و شادومانی بە روخساریان و ئەسپەکانیشیانەوە دیاربوو. ئەمەیش نیشانەی ئەوە بوو کە تەویلەکە باش و بێ مەترسییە، بەلام لە ئەسپێکیان کەمێك سەرشێت دیاربوو. زۆر بەخێرایی و گورجوتاوێکی بەرزەوە دەجوولایەوە، لە هەر ساتێکدا ئەو ئەگەرە هەبوو بورووژێت . کەسمان حەزمان نەکرد سواری ئەسپە سەرشێتەکە بین، بەلام پیاوێك سووربوو لەسەر ئەوەی سواری پشتی ئەسپە سەرشێتەکە ببێت. کەمێك هەستمان بە نیگەرانی کرد و چەند پرسیارێکمان لە خاوەنی تەویلەکە کرد:

- ئایا ئەسپەکان بێمەترسین؟
- ئایا لەسەر رەفتاری باش راهێنراون؟

– ئایا هەندێکیان گاز لە خەڵك دەگرن؟
– ئایا لووشکه له کەسانی دوای خۆی دەوەشێنێ؟
– ئەگەر ئەم ئەسپە سەرشێتە بورووژێت، هەڵدێت و سەر هەڵدەگرێت؟

ئەم پرسیارە گشتیانەمان کرد و دواتریش لەمیانی پرسیارە دیاریکراوەکانەوە وەڵامەکانمان هەڵسەنگاند و چاودێریی جووڵە جەستەییەکانی خاوەنەکەشیمان کرد بۆ ئەوەی دڵنیابین لەوەی شایانی متمانەپێکردنە. مەبەستمان لە پرسیارەکان وەدەستهێنانی زانیاری بوو بۆ ئەوەی بڕیارێکی گونجاو بدەین، بۆنموونە: دەمانتوانی لێی بپرسین ئاخۆ پێشتر کەسێك لە تەویلەکەدا ئازاری بەرکەوتووە، یان لەکاتی سواربوونی ئەسپدا خۆمان لە چ شتێك بپارێزین.

سواری پشتی ئەسپەکان بووین و ئەسپە شێتەکە سەری خۆی هەڵگرت، بەڵام ئێمە پێشتر خۆمان بۆ پێشهاتەکە ئامادە کردبوو. ناچاربووم جڵەوی ئەسپەکە توند بگرم نەوەك بە دوای ئەسپە سەرشێتەکەدا رابکات. گەرچی چەند ڕووداوێك ڕوویاندا، بەڵام گەشتەکە خۆش و دڵڕفێن بوو.

کۆکردنەوەی زانیاری

هەرچەندە ئەگەری ڕوودانی مەترسی پتربوو چەندان پرسیاری جۆراوجۆر بکەن. با ژمارەی پرسیارەکانتان زۆر و جارسکاریش بن، بەڵام سووربن لەسەری.

بە پرسیارە گشتییەکان دەستپێبکەن و لە میانی پرسیارە دیاریکراوەکانیشەوە بەشێوەیەکی باشتر وەڵامەکان هەڵسەنگێنن. ئەگەر وەڵامێکتان دەست کەوت کە ئاماژە بە بوونی مەترسییەك بکات، چەند پرسیارێکی دیاریکراو بکەن کە زانیاریی پترتان لە بارەی هەلومەرجەکە و ڕووداوەکە و وردەکاری و ڕەهەندەکانی پێببەخشێت.

ڕێوشوێنەکانی خۆپارێزی

سەلامەتی و ئاسایش بەندە بەو ڕێوشوێنانەی کە دەبێ بۆ خۆ دوورگرتن لە مەترسی بگیرێنە بەر. ئەم ڕێوشوێنانە ئاماژە بە زەرورەتی گرتنەبەریان دەکرێت بەر لەوەی بکەوینە بەر مەترسییەوە. ئەم ڕێوشوێنە خۆپارێزیانە نایەڵن هەست بە نیگەرانی بکەین و ڕێگەمان بۆ خۆشدەکەن زیاتر جەخت لەسەر ئەو شتانە بکەینەوە کە دەمانەوێ ئەنجامیان بدەین.

ڕێوشوێنەکانی خۆپاراستن کار بۆ پاککردنەوە و پاڵاوتنی هزر و ئەندێشە دەکەن جا ئەگەر هەست بکەین پێویستیشمان پێی نییە. هەر یاریزانێکی سێرك جوولە و ڕەفتارە سەیرەکانی دەکات بەبێ ئەوەی تۆڕێکی گرتنەوە و پاراستن لە ژێریەوە بێت خۆی دەخاتە مەترسییەوە، جا ئەگەر بەشێوەیەکی زۆر دووبارە ئەم کارەی کردبێت و لەسەری ڕاهاتبێت هەر مەترسیدارە. هەروەها ئەو شاخەوانەیش سەرکێشی دەکات کە لەکاتی بەسەر چیا هەڵگژاندا ئامێرەکانی خۆپاراستن بەکار ناهێنێت، چونکە ئەگەر هەڵەیەك بکات، ڕەنگە بمرێت. ڕەنگە کەسێکی پسپۆڕ و ئەزموونديتە بێت، بەڵام ئەگەر پەتەکانی خۆپارێزی بەکاربێنێت کە بە شاخەوانەکانی دیکەی دەبەستێتەوە کارەکەی جوانتر و بێمەترسیتر دەبێت. کارامەییەکانی یەکێکە لەو هۆکارانەی پەیوەندییان بە کردەی هەڵگژانەکەوە هەیە. ڕەنگە هەر شتێك ڕوویدات شاخەوانەکە بخاتە بەر مەترسی.

بەکارهێنانی ڕێوشوێنەکانی خۆپارێزی ڕادەی زیانەکان کەمدەکەنەوە. هەرچەندە ڕێژەی زیانەکانتان پتربێت ژمارەی ئەو ڕێوشوێنانە پتر دەبن کە لەسەرتان پێویستە بیگرنە بەر و پێچەوانەکەیشی ڕاستە.

کاتێك لە شەقامی شارێکی مەترسیداردا پیاسە دەکەم بەتایبەتی لە شەواندا، پارەیەکی هێندە کەم لەگەڵ خۆمدا هەڵدەگرم تەنها بەشی ئەو شتانەم دەکات کە دەمەوێ بیانکەم و بیانکڕم، هەروەها بۆ هەلومەرجی کتوپڕ یەك کارتی پارە هەڵدەگرم. ئەوسا ئەگەر دزیشیان لێمکرد زیانەکەم زۆر نابێت.

* یاسای شەشەمی هەستکردن بە ئاسایش و نەبوونی مەترسی:

ئەو ڕێوشوێنە خۆپارێزیانە بگرنەبەر کە ڕێگە لە زیانی پێشبینیکراو دەگرن.

پلانی پێشوەخت بۆ ڕێگەگرتن لە هەر ڕووداوێکی چاوەڕواننەکراو

ئێمە ڕێوشوێنەکانی خۆپارێزی دەگرینەبەر بۆ ئەوەی لە مەترسیی ڕوودانی هەڵە و کەموکورتییەك خۆمان بە دوور بگرین. بەڵام ئەگەر ڕووداوە ناخۆشەکە ڕووی دا چی دێتەپێشێ؟ ئاسایش و نەبوونی مەترسی بەندە بە توانای کاردانەوەتان و ڕەفتارکردن لە هەمبەر هەر ناخۆشییەك کە لەوانەیە ڕووبدات. چۆن دەتوانن خۆتان بۆ هەلومەرجی خراپتر ئامادە بکەن؟ کاتێك دەزانن کە دەتوانن خراپترین هەلومەرجی پێشبینیکراو بەرزەفتبکەن ، هەست بە ئاسایشێکی زۆرتر و نەبوونی مەترسی دەکەنەوە.

چەندان نموونە هەن کە ڕاستیی ئەم مەسەلەیە دەسەلمێنن. یەکەمین شتێك کە ڕاهێنەری هونەرەکانی جەنگ ئەنجامی دەدات و بە قوتابیانی دەڵێت بریتییە لە چۆنیەتیی وەرگرتنی هێدمە و کەوتنە سەر زەوی نەك لێدانی ڕکابەر. یەکەمین شتێك کە لەکاتی ئەنجامدانی سەوڵ لێداندا فێری دەبن ئەو هەنگاوانەن کە دەبێ لەکاتی وەرگەڕانی بەلەمەکەدا هەڵیبێنن. ئەگەر خوازیارن ببنە ئەسپسوارێکی دانپێدانراو، ئەوا ڕاهێنەرەکەتان فێرتان دەکات چۆن لەسەر ئەسپدا بکەون بەبێ ئەوەی ئازارتان پێبگات.

خۆ ئامادەکردن بۆ خراپترین هەلومەرج و پێشبینیکردنی، نیشانەی ڕەشبینی نییە، بەڵکو نیشانەی ئەرێیبوونە و سوودێکی زۆر مەزنیشی هەیە. هەندێك ڕێوشوێنی خۆپارێزی هەن کە دەیانگرینەبەر، بەڵام لەو کاتەدا دڵنیایی و متمانەتان پتر دەبێت کە

بزانن دەتوانن لەهەمبەر گشت ڕووداوێکی کتوپڕدا کاردانەوەی باشتان هەبێت، جا ئەگەر هیوای ڕوونەدانیشی بخوازن.

کۆمپانیاکانی دەستەبەرکردن بەپێی ئەم بنەمایەوە پارەوپوول قازانج دەکەن. دەستەبەرکردن ئەگەری دووچاربوونتان بە ئازار و هێدمە کەم ناکاتەوە، بەڵام ئەگەر هاتوو ڕووی دا یارمەتیتان دەدات خەرجییەکە دابین بکەن.

نموونەیەکی دیکە هەیە ئەویش نووسینی وەسیەتنامەیە. کەس حەزی لە مردن نییە، بەڵام مردن بەبێ وەسیەت دەبێتە هۆی تەگەرە و کۆسپێك و لەکاتی وەرگرتنی میراتدا ڕووبەڕووی خۆشەویستانی مردووەکە دەبێتەوە. ئەوسا، ناچاردەبن پەنا ببەنە بەر فەرمانگەکانی فەرمی، بەمەیش پارەیەکی زۆریان دەچێت. لەگەڵ ئەمەیشدا، زۆربەی خەڵکی وەسیەتی تایبەتی خۆیان ناکەن و بە کارێکی شوومی دەزانن.

پڕ زەحمەتە بتواندرێت پلان بۆ گشت ڕووداوە پێشبینیکراوەکان بکێشرێت. تاکە یەك ڕەوتی کاروبارەکان هەیە و دەبێتە هۆی ئەوەی بەپێی پێویست و بێ دەردیسەر بچنە پێش، بەڵام ئەگەرێکی زۆری شکستخواردنیش هەیە. لەسەر مرۆڤ پێویستە خۆی بۆ ڕووداوە پێشبینینەکراوەکان و بەتایبەتیش سەرەکییەکان ئامادە بکات، مەبەستمان ئەو ڕووداوانەن کە مەترسییەکی پتریان هەیە و ڕەنگە هیچ مەترسییەکیش دروست نەکەن، بەڵام ببنە هۆی هێنانە کایەی دەرەنجامی وێرانکار.

* یاسای حەوتەمی هەستکردن بە ئاسایش و نەبوونی مەترسی:

با پلانێکتان هەبێت، ئەگەر خوا نەکردە ڕووداوێکی چاوەنوارڕ نەکراو ڕووی دا پێڕەوی بکەن.

لەپێناو خۆ ئامادەکردن بۆ ڕووداوی چاوەنوارڕ کراو سێ ڕێگە هەن:

– **ئامادەکردنی پلان:** زۆربەی جار هەر ئەمە بەسە. ئەوسا مرۆڤ پرسیار لەخۆی دەکات: لەکاتی شکستهێنانی پرۆژەیەك یان لە کاتی وەگیر نەکەوتنی پیشەیەکدا دەتوانێت چیبکات.

– **شیکردنەوەی لایەنە وردەکانی ڕووداوە پێشبینیکراوەکە.** لەسەر مرۆڤ پێویستە بڕیار بدات کە دەبێ پێشوەخت و بەشێوەیەکی پوخت و ورد بڕیار بدات چی بکات. دەبێ بیر لە چەندان ئەگەر بکاتەوە و پلانێکی زۆر پێویستی کار دیاریی بکات. لەمیانی ئەمەوە، مرۆڤ بۆ خراپترین هەلومەرج ئامادە دەبێت.

– **ڕاهێنانی جەستەیی:** ڕاهێنانی جەستەیی زۆر گرنگە کاتێك ڕووداوە پێشبینیکراوەکە پێویستی بە بەکارهێنانی کارامەییە جەستەییەکانەوە هەیە، وەك: ئەسپسواری و هونەرەکانی جەنگ.

سەرکێشی

کەشتی لە کەناردا زۆر پارێزراو و دوور لە مەترسییە، بەلأم مەبەستمان لە کەشتی ئەوە نییە لە کەنارەکاندا بمێنێتەوە.

پلانی پێشوەخت پەیوەستە بە سەرکێشییەوە و بریتییە لە پێشبینکردنی ڕوودانی مەترسی. کاتێك ڕووبەڕووی مەترسی دەبینەوە، هەست بە ترس دەکەین و دەتوانین لەمیانی بەرزەفتکردنی مەترسییە پێشبینیکراوەکەوە ترسەکانمان بەرزەفت بکەین. ئەوسا، دەتوانین دەرەنجامە پێشبینیکراوەکان دەستنیشان بکەین و بەشێوەیەکی توندوتۆڵ بەرزەفتی بکەین.

سەرکێشیکردن چوار لایەنی هەیە:

– **سەرچاوەکان:** ئەو شتە چییە کە لە دەستمان دەچێت؟

– **ئەگەرەکان:** ئەگەری قازانج و زیانەکان چەندن؟

– **مەترسیخوازی:** بە چ شتێك مەترسیخوازی دەکەین و دەچینە نێو مەترسییەوە؟ چی لەدەست دەدەین و چ شتێکیش وەدەستدەهێنین؟

– **بەهاکان:** ئەوەی بە لامانەوە گرنگە چییە؟ قازانجەکە چەندە گرنگە؟ زیانەکە چەند گەورەیە؟

سەرچاوەکان کاریگەرییان لەسەر سەرکێشیکردنەکانماندا هەیە. ڕەنگە دەوڵەمەندێك لە ڕەهنێکدا بە هەزار دۆلار سەرکێشی بکات، ڕەنگە پارەیەکی زۆریش بباتەوە یان هەزار دۆلارەکە بدۆڕێنێت. دۆڕانی ئەم برە پارەیە کاری لێناکات و زۆر بە کەمتەرخەمییەوە سەرکێشی بەو پارەیە دەکات. ئەگەر بخوازێت لەسەرەتادا پارەیەکی زۆر بباتەوە، پێویستە گرۆ لەسەر پارەیەکی زۆر بکات. گشت دەوڵەمەندیکی ئاقڵ بەم شێوەیە ڕەفتار دەکات، بەلأم ڕەنگە پلانێکی دیکەیشی

هەبێت. ڕەنگە هەر لەپێناو هەستکردن بە گۆڕوتاو و ورووژان لەسەر پارە گرەو بکات. لەوانەشە مرۆڤێکی بەهەڵپە بێت و پارەیەکی زۆری بوێت. لێرەدا ناتوانین بە شێوەیەکی شیمانەیی و هەستپێنەکراو بچینە نێو بابەتی سەرکێشیکردنەوە. گرنگ ئەوەیە کە کەسێك هەبێت حەز لە سەرکێشیکردن بکات و کۆمەڵێك بەها و چەمك و پاڵنەری هەبێت.

خۆ دوورگرتن لە سەرکێشی

هەندێك کەس هەن حەز لە سەرکێشی ناکەن و هەوڵ دەدەن خۆیانی لێ بەدووربگرن. ئەو شتەی بۆ ئەمە هانیان دەدات ترسانیانە لەو زیانەی کە هەستێکی ناخۆش دروستدەکات. ئەگەری زیان و دۆڕاندن مەترسیی سەرکێشییەکە پتر دەکات، ئەمەیش وامان لێدەکات بترسین. ئەوسا، ئامادەین هەموو شتێك بکەین بۆ ئەوەی زیانمان بەرنەکەوێت و دەروونمان حەساوە بێت. ڕەنگە پارەیەکی یەکجار زۆر بدەین تەنها بۆ ئەوەی حەسانەوە دەروونییەکە وەدەستبێنین، وەك تێچوونەکانی دەستەبەرکردن کە مرۆڤ تەنها بۆ وەدەستهێنانی دەستەبەرێکی دیاریکراو دەیکات بۆ ئەوەی هەست بەوە بکات کە زیانەکەی بەرنەکەوتووە. بۆ خۆ دوورگرتن لە شت و دۆخەکانی وەك نەخۆشییەکان و هێدمە و سووتانەکان و دزیەکان و هتد کەوا کاریگەرییەکی مەترسیداری بەسەرمانەوە هەیە پارەیەکی کەم دەدەین.

ئێمە لەهەمبەر سەرکێشیدا بەشێوەیەکی ئەقڵانی ڕەفتار ناکەین. ترسی دۆڕان و زیان بەسەرماندا زاڵدەبێت و زۆریش ڕقمان لەوە دەبێتەوە بکەوینە بەر زیان و دۆڕانەکانەوە. ڕاهێنانێکتان دەخەمە بەرچاو کە کاهنیمان و تفیرسکی لە ساڵی ١٩٨٤دا دایانهێناوە:

ئەم دوو زانایە شیمانەی ئەوەیان کردووە ئەگەر نەخۆشییەکی نامۆ لە کۆمەڵگەیەکدا بڵاوبێتەوە، پێشبینیەکەش ئەوە بێت کە ٦٠٠ کەس بەهۆی

نەخۆشـییەکەوە بمـرن. لـەو کاتـەی کـە تاکـەکان دووچـاری مەترسـیی نەخۆشـییەکە بوونەوە دوو ڕەوتی پێشبینیکراو دێنە گۆڕێ:

یەکەم) بەبێ گومان ٢٠٠ کەس رزگار دەکرێن.

دووەم) ئەگـەرێك هەیـە کـە دەگاتـە لـە سـەدا ٣٣ بـەوەی کـە هـەموو کەسـێك لـە نەخۆشییەکە دەرباز دەکرێن و لە سەدا ٦٧یش پێیانوایە کە کەس دەربازی نابێت.

کامـە ڕەوت هەڵدەبـژێرن؟ بەرلـەوەی ئـەم بەشـە بەتـەواوی بخوێننـەوە یـەکێکیان هەڵبژێرن.

شـتێکی لۆژیکییـە کـە ڕەوتـی یەکـەمی ڕووداوەکـان باشـترە، بۆیـە سـەدا ٧٢ ی خەڵکانی نێو تاقیکردنەوەکە هەڵیانبژاردووە.

دوای ئەمە، هەردوو زانا گرفتەکەیان بەشێوەیەکی دیکە خستەڕوو: هەمان نەخۆشی بەڵام بە دوو ڕەوتی دیکەوە:

سێیەم) بەبێ هیچ گومانێك ٤٠٠ کەس دەمرن.

چوارەم) ئەگەری لە سەدا ٣٣ هەیە کەوا هیچ کەسێك نەمرێت.

سەدا ٧٨ ی بەشداربووان ڕەوتی چوارەمیان هەڵبژارد. بەرگەی بیرۆکەی مردنی ٤٠٠ کەسیان نەگرت. پرسیارەکەم ئەوەیە کە ئەگەر وەڵامەکان بەهەمان ژمـارەبن و ئەگـەر پێیانگوترا خۆیان لەنێو ئەو خەڵکانەدا دەبن، نـەك تـەنها چـاودێری هەلومەرجەکـە بـن چی؟

زۆر لۆژیکییە کە هـەردوو گرفتەکـە بـە وێکـچوو بـزانین. ئـەم تاقیکردنەوەیـە ئـەوە ڕووندەکاتەوە کە بڕیارەکانمان بە چۆنیەتیی خستنەڕووی مەسـەلەکە کاریگـەر دەبـن، جا ئەگەر جەختکردنەوەکە لەسـەر زیـان یـانیش قازانجـدا بێـت. بـواری ڕیکلامـەکان و کۆمپانیاکانی ئامار پشت بەم ڕێبازە دەبەستن.

ژمێرکارەکـــان تێـــچوونەکان و زیانـــەکان یەکـــسان دەکـــەن، بـــەڵام زیانـــەکان کاریگەرییەکی قووڵتریان لەسەر تاکەکاندا هەیە. ڕەنگە بەرگەی تێچوونەکان بگرین، بەڵام ڕقمان لە زیانەکان دەبێتەوە.

یـەکێك لـە وانەبێـژانی وانـەی بەرنامەڕێـژیی سەرچـاوەکانی مـادی بـۆ کاردانـەوە لەهەمبەر زیانە بچووکەکاندا پشتی بە ستراتیژێکی کارا بەستووە. لەسـەرەتای گشت ساڵێکدا، پارەیەکی زۆری دەبەخشیە کۆمەڵەیـەکی خێرخـوازی. هەرچـەندە بەدرێـژایی ساڵەکە ڕووداوێکی ناخۆش ڕوویدابایە، وەك زیانی مادی یان ناچاربوونی بـە بەخـشینی غرامەیەك، لەو پارەیەی دەردەهێنا کە بۆ بەخشینەکەی تەرخان کردوبوو. لـە کۆتـایی سـاڵدا ئـەو پارەیـەی مابوویـەوە دەیبەخـشییە کۆمەڵەکـەوە. ئەمـە سـتراتیژێکی زۆر سەرکەوتوو و کارایە.

زۆربەی جار زیاتر سەرنجمان دەچێتە سـەر ڕووداوە کتـوپڕ و چـاوەنوارنەکراوەکان نەك ڕووداوە ڕۆتینییەکان. ئەو ڕووداوانـەمان وەبیردێنـەوە و کاریگـەرییان بەسـەر ئـەو بڕیارانەماندا دەبێت کە تایبەتن بە سەرکێشییەوە.

خۆ دوورگرتن لە ناڕۆشنی و لێڵی

ڕۆژانە بەپێی ئەگەری زیانکردن و ئاستی خراپیی دەرەنجامەکانەوە سەرکێشیکردن هەڵدەسەنگێنین. ئێمە بۆ بڕیاردانێك کـە بناغەکـەی ڕێـژەی زیانـە پێـشبینیکراوەکانە پشت بەم دوو هۆکـارە دەبەسـتین. هەرچـەندە لێڵـی و ناڕۆشـنیی مەسـەلەکە پتربـوو، سەرکێشییەکە گەورەتر و مەترسیدارتر دەبێت. هەرچەندە سەرکێشییەکەیش پتربـوو، ئەگەری زیـانی زۆرتـر پـتر دەبێـت. بـەزۆری بەرگـەی ئـەو سەرکێشیانە دەگـرین کـەوا پێـشتر ئـەنجاممان داون، نـەك ئەوانـەی کـە پێـشتر تاقیمـان نەکردوونەتـەوە و بـە مەترسیدارتریان دەزانین. ئەمە بە خۆ دوورگرتن لە ناڕۆشنی و لێڵی ناودەبرێت.

پێناسەی سەرکێشیکردن بریتییە لە:

سەرکێشی = ئەگەری ڕووبەڕووبوونەوەی زیان، ئەمەیش بەپێی ئەمانەی خوارەوە دەخەملێندرێت:

- ئەگەری زیان لێکەوتنێك.
- بەهای قازانجەکە.
- ئاستی خراپیی زیانەکان.
- ئاستی ڕاهاتنمان بە هەلومەرجەکە.

نموونەیەکتان بۆ دەهێنمەوە کە ئەم مەسەلەیە جوانتر ڕووندەکاتەوە: پێش چەند هەفتەیەك، ئامادەی ئاهەنگێکی بووك گواستنەوە بووم کەوا لە کێڵگەیەکدا بەڕێوەدەچوو. میوانەکان دەیانتوانی پیاسە و سەیرانی تیادا بکەن و ڕووبارێکی بچووکیشی تیادا بوو. کۆمەڵێکمان دەستمان بە گەشت و سەیران کرد تا گەیشتینە ڕووبارەکە، چەند ڕێگەیەکی سەرلێشێوێنەرمان بڕی کە لە دوو توێی خۆیاندا سەدان پەپوولەی ڕەنگینیان تیادابوو و بەسەر ناوچەکەدا دەسووڕانەوە. دواتر گەیشتینە تەنکاوێکی ڕووبارەکە کە دەمانتوانی مەلەوانیی تیادا بکەین. تیشکی خۆر بە دەرەوە بوو و ڕووبارەکەیش زۆر پاك بوو. قووڵاییەکەیشی لە مەترێك پتر نەبوو، بەڵام زۆر سارد بوو. تاڤگە و بەرد هەبوون و ئاو لەنێوانیاندا دەهاتە خوار. شوێنەکە بۆ هەستکردن بە سەرکێشی زۆر دڵڕفێن و نایاب بوو.

هەندێکمان مەلەوانیمانکرد و بەزەحمەت و هەوڵێکی زۆرەوە بەسەر بەردەکاندا هەڵگژاین. زۆر لینج و خزێنەر و پڕ لە گژوگیا بوو. زۆربەشیان تیژ بوون بەتایبەت ئەوانەی ژێر ئاوەکە. دەمانتوانی خۆمان بەهەندێك لەو درەختانە بگرینەوە کە بەسەر

شوێنەکەدا شۆڕببوونەوە، بەڵام سەر درەختەکان پڕ لە جاڵجاڵۆکە بوون. زانراوە کە جاڵجاڵۆکەی بەرازیلی هەندێك مەترسیدارە.

بەسەر بەردەکاندا هەڵگژام و زۆر بەئاگایی لەبەردێك دەچوومە سەر بەردێکی دیکە و بەردەوام بیرم لەوەیش دەکردەوە نەکا رووداوێك رووبدات. دواتر گەیشتمە بەردێکی نێوەڕاستی ڕێگەکە و شوێنەکەم بەبێ مەترسی هاتە پێشچاو. تیشکی خۆر بە دەرەوەبوو و هەستم بە گەرما دەکرد و لە بیرم چووبوو هیچ کرێمێکی دژە خۆر بەکاربێنم. لە نزیك رووبارەکە بەردەکەم لە سێبەردا بینی و بڕیارم دا بچمە ئەوێ. بۆ گەیشتن بەویش، پێویستم بە خۆهەڵدان هەبوو. مەوداکە و شوێنی بەردەکەم خەمڵاندو هەستمکرد دەتوانم بگەمە ئەوێ. دەبوایە باز بدەم، بەڵام بەردەکان زۆر لینج و خزێنەر بوون و لە هەوڵی یەکەم جارمدا نەمتوانی بگەمە شوێنەکە، چونکە لەوانەبوو بکەوتبامایە نێو ئاوەکە و سەر بەردەکانەوە، ئەمەیش دەبووە هۆی ئەوەی بە سەختی برینـدار ببم یان پەلێکم بشکێت. هەستمکرد ئەگەری شکستهێنانم لە سەدا ٣٠ و دەرەنجامە خراپەکانیش سەدا ٧٠. لە کۆتاییدا بڕیارم دا باز نەدەم چونکە گەیشتن بە بەردەکە بەلامەوە هێندە گرنگ نەبوو، شوێنی دیکە هەبوون بۆ ئەوەی بۆیان بچم و تیایاندا خۆم لە تیشکی خۆر بپارێزم، حەزیشم نەکرد پشووەکەم لە نەخۆشخانەدا بەسەر ببەم.

ئاندریا لێم نزیکبوو و یارمەتیم دا. کەمێك وچانمان دا و دواتر گەڕاینەوە شوێنی یەکەمجارمان و هەوڵیشمان دەدا جاڵجاڵوکەکان هەراسان نەکەین.

دواتر گفتوگۆمان لەسەر ئەزموونەکە کرد و هەستی کاتی هەڵگژانم بەسەر بەردەکان باسکرد. هەڵسەنگاندنی ئاندریا ئەوەبوو کە ئەگەری شکست سەدا ٦٠ بوو ڕێژەی دەرەنجامە خراپەکانیش ڕێك وەك خەمڵاندنەکەی خۆم بوو کەوا بیرم لێی کردبوویەوە واتا سەدا ٧٠ بوو. ئەندریا هەستی بەوە کردبوو کەوا سەرکێشییەکی مەترسیدارە و

زۆر لەوە مەترسیدارتربوو کەوا من بیرم لێی کردبوویەوە، بەبێ پارمەتیش نەیویستبوو بجولێت. پارمەتیدان ئەگەری شکست و دەرەنجامی خراپ کەمتر دەکاتەوە. لەبەرئەوە، لەمن ئەقلانیتر بوو ئەو شتەی کردبوو کە دەیحەسێنێتەوە و ئازاری نادات.

سەرکێشی مەسەلەیەکە و بەندە بە هەڵسەنگاندنی تایبەتی هەر کەسێکەوە. لەسەر هەموان پێویستە بیر لە هەلومەرجەکان بکەنەوە و ڕێژەی مەترسییەکە شیبکەنەوە. ئەگەر دەرەنجامەکان زۆر خراپ بن ئەوا مرۆڤ سەرکێشی ناکات، ئەگەر ڕێژەی سەرکەوتنیش بەرزبێت هیچ کەسێك سەرکێشی ناکات تەنها ئەگەر ئاستی شکست زۆر لە خوارەوە بێت. بەلام خراپ نەبوونی دەرەنجامەکان، واتای ئەوەیە کە ئەگەر هاتوو ڕێژەی سەرکەوتنیش کەم بێت مرۆڤەکە سەرکێشی دەکات. ئەوسا، مرۆڤ وەها هەستدەکات هیچ شتێك بە دۆڕاندنی نادات.

سەرکێشی هەر تەنها لە چوارچێوەی ئازایەتی و شیکردنەوەی دروستدا قەتیس نابێت، بەڵکو مرۆڤ هەلومەرجەکان هەڵدەسەنگێنێت و بەپێی ئەمە بەرگەی دەرەنجامەکانیشی دەگرێت.

ئەگەر مرۆڤ هەستیکرد سەرکێشییەکە کەمە ئەوا دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی خراپەی دەرەنجامەکان، بۆنموونە: ئەگەر لە ئەزموونەکەی خۆم لە رووبارەکەدا پۆشاکی پارێزەرم هەبوایە دەرەنجامەکان زیانیان کەمتر دەبوو و ئەگەری سەرکەوتنیشی پتر دەکرد. ڕەنگە مرۆڤ ڕووبەڕووی چەندان دەرەنجام بێتەوە و ئەگەری سەرکەوتنیشی کەم بێت ئەگەر بێت و ئەمە زۆر گرنگ بێت.

ڕەنگە مەترسییەکی زۆر هەبێت، بەلام ڕەنگە هاندەرە بەهێزەکان بەهەر جۆرێك ببنە هۆی ئەنجامدانی سەرکێشییەکە.

ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس

هەڵسەنگاندنی سەرکێشی:

ئەگەر حەزتان لە گۆڕانە، ئەوا مانای ئەنجامدانی سەرکێشییە. دەتوانن بەهۆی وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانەی خوارەوە ڕادەی مەترسیی سەرکێشی هەڵسەنگێنن:

١. لە گەیشتن بەو شتانەی حەزتان لێیەتی ئەگەری شکست هێنانتان چەندە؟.

٢. ئەو دەرەنجامانە چین کە سەرچاوەیان لە شکست گرتووە؟

٣. بەڕای ئێوە گرنگیی سەرکەوتن و شکست و قازانج و زیان چییە؟

٤. چۆن دەتوانن ئەگەری سەرکێشی کەمبکەنەوە لەمیانی:

- کەمکردنەوەی ئاستی خراپیی دەرەنجامەکانی شکست؟

- بەرزکردنەوەی ئاستی سەرکەوتن؟

٥. ئەو سەرچاوانە چین کە بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی سەرکەوتن پێویستتان پێی هەیە؟

٦. ئایا دەتوانن متمانە بەو سەرچاوانە بکەن؟

٧. ئەو ئەزموونانەی پێشوو چین کە لەم دۆخە دیاریکراوەدا متمانە و باوەڕتان پتر دەکات؟

٨. گرنگیی ئەو گۆڕانە چەندە کەوا حەزی لێدەکەن؟

دەروازەی سێزدەیەم

کاردانەوە لەهەمبەر ترس:

کەی پێویستە ئاوڕ لە هۆشدارییەکان بدەینەوە

چۆن دەزانن کەی لەسەرتان پێویستە کاردانەوەتان لەهەمبەر ترسدا هەبێتو هەنگاوی پێویست هەڵێنن؟

ئەمە لە هەندێك کاتدا روونە. رەنگە مەترسییەکی راستەوخۆ و هەستپێکراو هەبێت کە هەڕەشە لە ئێوە و خۆشەویستانتان بکات. ئەوسا، چەند ئاماژەیەکی هۆرمۆنی بۆ مێشك دەنێردرێن و ئامادەی جوولە دەبن، جوولەکەشتان یان هەڵاتنە یانیش رووبەڕووبوونەوەیە، بۆنموونە: رەنگە یەکێك لە تاریکیدا هێرشتان بۆ بێنێ یانیش بەشێوەیەکی کتوپڕ ئوتومبێلێك لە بەرانبەرتاندا پەیدا ببێت. کاتێکی زۆرتان نابێت بۆ ئەوەی مەسەلەکە شیبکەنەوە و بزانن لەسەرتان پێویستە چیبکەن. ئەوسا، بەخێرایی لەهەمبەر رووداوەکەدا کاردانەوەتان دەبێت، زۆربەی جاریش ئەمە بەهۆی چەند دەردراوێکی هۆرمۆنیی جەستەوە بەهێمنی بەڕێوەدەچێت، ، بەلآم رەنگە دواتر لە ترسان هەڵبلەرزن.

زۆرجار ترسی راستین پاڵتان پێوەدەنێت بەبێ شیکردنەوە و شەنوکەوکردن کاردانەوەتان لە هەمبەریدا هەبێت، لەبەرئەوە زۆر مەترسیدارە بەهەڵە هەنگاو هەڵێنن، بەتایبەتیش ئەگەر پێشتر کاردانەوەی هەڵە فێربووبن، بۆنموونە جارێك بەرزەفتی ئوتومبێلەکەمم لە دەست دەرچوو و خزی لەو کاتەی کە بەسەر رێگەیەکی تەڕدا دەمهاژوا. پێشتر رووبەڕووی گرفتی لەم چەشنە نەبووبوومەوە، بۆیە هەوڵم دا ئوتومبێلەکە بەرەو دژی ئاراستەی خزینەکە ئاراستە بکەم. ئەو کات وەهام بەخەیاڵدا

هات که ئەمە باشترین کارێکە کە دەبێ ئەنجامی بدەم، بەڵام دوای ئەو ئەزموونە ئەوەم بۆ روونبوویەوە کە هەڵەیەکی زۆر گەورە بوو و دۆخەکەشی خراپتر کردبوو چونکە رووداوەکە بە وەرگەڕانی ئۆتومبێلەکە کۆتایی هات. هیچ زیانێکم بەرنەکەوت و لە جامی شکاوی پشتەوەڕا خۆم خشاندە دەرەوە و خۆم دەربازکرد. دەمزانی بەشێوەیەکی تیۆری لەسەرم پێویستە چیبکەم ئەویش خۆدانە دەست رووداوەکە بوو دەبوایە واز لە ئۆتومبێلەکە بێنم بخزێت. تەنانەت لەکاتی خزینیشدا بیرم لەم مەسەلەیە کردەوە، بەڵام دەستەکانم لەهەمبەر رووداوەکەدا بەشێوەیەکی پێچەوانە کاردانەوەیان پیشان دا. لەکاتی رووداوەکەشدا نەمتوانی باوەڕ بەوە بکەم کە دەبوایە وەها بکەم. دڵنیابووم کە دەمتوانی هەنگاوی دروست هەڵێنم. هەندێك جار هەر ئەوەندە بەس نییە مرۆڤ بەشێوەیەکی تیۆری بزانێت لەسەری پێویستە چیبکات. دەبێ بە ئەزموونەکەدا گوزەر بکات، تەنانەت ئەگەر ئەمە بەشێوەیەکی ئەندێشەیی بێتەکایەوە نەك بەشێوەیەکی جەستەیی.

ئاماژەکانی هۆشداری و ئاگادارکردنەوە

بەڵام لەگەڵ ئەمەیشدا لە زۆربەی کاتەکاندا هەلومەرجەکان لێڵ و ناڕۆشنن. ڕەنگە هەندێك کات لەسەرتان پێویستبێت بترسن، بەڵام تێبینیی ئاماژەکانی هۆشداری و ئاگادارکردنەوە ناکەن. لەم بارەیەوە باس لە ئەزموونێکی تایبەتی خۆم دەکەم.

کاتێکی زۆرم لە ڕیۆ دۆ جینیرۆدا بەسەربرد کە یەکێکە لە جوانترین شارەکانی جیهان. ئەم شارە دەکەوێتە کەنداوی بەرازیلی سەر زەریای ئەتەڵەسی و جوانترین کەناراوەکانی جیهان لەخۆی دەگرێت. گەشتیاران بەردەوام سەردانی دەکەن. لەو کاتەی بە فڕۆکە بەسەر ئەم شارەدا گوزەر دەکەن، جوانترین و دڵڕفێنترین دیمەن دەبینن.

ژیانی شەوانەی ریۆ بێهاوتایە، چونکە شارەکە پڕە لە چێشتخانەی جۆراوجۆر و کەلتووری دابینکردنی چێژ. لە شارەکەدا، پەیکەرێکی زەبەلاحی مەسیح هەیە کە بە دووباڵی کراوەوە لەسەر چیای کۆکۆفادۆدا دەنوارێت. کەم شار هەن کە چ لە رووی کەلـچەرەوە چ لـەڕووی چـێژ و دیمەنـەکانی دڵڕفێنـەوە ئـەو تایبەتمەندییـە سەرسامکەرانەیان هەبێت.

بەڵام وەك پێشتریش باسمکرد، ریۆ ڕوویەکی دیکەیشی هەیە. زۆر گەڕەکی مەترسیداری تیادایە و زۆربەی دانیشتووانی شارەکەیش هەژارن. زۆربەیان لەسەر شەقامەکاندا دەخەون و ژمارەیەکی زۆری ئەو جۆرە کەسانەیش لەو شوێنانەدا دەژیەن کە زەویی بیانی چوار دەوری گرتوون. لەم هەرێمانەدا چەند یاسایەکی تایبەت هەن کەوا کەسانی دەسەڵاتدار دەیسەپێنن، زۆربەی جاریش ئەو جۆرە کەسانە بازرگانی مادەکانی هۆشبەر و تاوانکارانن. کەس ناتوانێت بچێتە ئەو هەرێمانەوە ئەگەر بێت و دانیشتووانەکانی ڕێنوێنیی نەکەن.

هاژووتنی ئۆتومبێلّ لە ریۆ زۆر مەترسیدار و شپرزەکارە، ڕەنگە خەڵکانێك بچنە نێو ئەو هەرێمانە بیّ ئەوەی ئەم راستییە بزانن، لە دەوروبەری شارەکەدا گەلێك زۆرن، لەوانە ئەو هەرێمانەی زۆر لە شوێنە هەرە پێشکەوتووەکانی گەشتیاریدا نزیکن. گەشتیاران پارەیەکی زۆرتریان لەهی دانیشتووانی ئەم شوێنەدا هەیە، لەبەرئەوە هەژارو دەوڵەمەند لەهەمان شوێندا هەن، لەسەر شەقام و کەنارەکاندا. ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی گەشتیاران دزییەکی زۆریان لێبکرێت، ڕەنگە زۆر جار دزیەکەیش لە کاتژمێرێکی دەستی تێنەپەڕێت، بەلاّم ئەو کاتژمێرە دەستییە لەوێدا بەهادارترین پێداویستی و موڵکی کەسییە.

شەوێك لەو کاتەی من و ئاندریا ڕوومان لە هوتێلەکەی نێو کوباکابانا دەکرد، کەسانێکی زۆر لەسەر شەقامەکە لە پێشمان و دواوەماندا بوون. کتوپڕ ئاندریا وەستاو بەگوێمیدا چرپاند کە ساتێك لە شوێنی خۆم بوەستم. نەترسام بەلاّم لە هۆی وەستانەکەم نەگەیشتم. دوو پیاوی لە دواوەی خۆماندا بینیبوو، لە کاتی وەستانمان، ئەوان لەسەر ڕۆیشتنی خۆیان بەردەوام بوون و پێش ئێمە کەوتن و پێدەکەنین. وەهامان پیشان دا کە لەگەڵ یەکتری قسە دەکەین و ئەوانیش لە پێش ئێمە وەستان. وەرسوڕاین و چووینە گوڵفرۆشییەکی سەر ڕێگەکە. بەلاّم ئەوان دوامانکەوتن ئەمەیش وایکرد بترسم، هەروەها ترسم لە خاوەنی گوڵفرۆشیەکەیشدا بەدیکرد. واپێدەچوو کە دوو پیاوەکە بناسێت و ئەو شتانەی پیّ خۆش نەبوو کە دەیبینین. زۆر بەخێرایی لە گوڵفرۆشییەکە دەرچووین و لە شەقامەکە پەڕینەوە و ئیدی ئەوان نەیاندەتوانی لەنێو قەرەباڵغیدا بماندۆزنەوە. زۆر بەخێرایی بە دژە ئاراستەدا ڕۆیشتین. پێش ئەوەی بچینە نێو گوڵفرۆشییەکە نەدەترسام، بەلاّم ئەگەر کەمێك زیتەڵەتر بووام دەمتوانی تێبینیی ڕەفتاری گوماناوی دوو پیاوەکە بکەم، ئەمەیش سەداسەد دووچاری ترسمی دەکرد.

ڕەنگە ئاماژەکانی هۆشداری و ئاگادارکردنەوە لێڵ و ناڕۆشن بن، ئەمەیش بەندە بە شوێنەکەوە. ریۆ لە گشت شارەکانی دیکە مەترسیدارترە و دوو پیاوەکەش نیشانەی مەترسی بوون. بەڵام من تێبینیی ئەمەم نەکردبوو. باشبوو ئاندریا تێبینیی کردبوو. لەم ئەزموونەوە فێربووم کە زۆر پێویستە ئاگام لە گشت ڕووداوەکانی دەوروبەرم بێتو زۆر جوان لێیان وردببمەوە. من پێشتر نەمدەزانی کە شارەکە هێندە مەترسیدارە و پێموابوو کە بەهۆی بوونی ئەم هەموو خەڵکەی سەرشەقامەکان و هاتووچووی بەردەوامیانەوە زۆر بێ مەترسی و پڕ لە ئاسایشە. بەڵام خەڵکی ریۆ ئەوە زۆر بە مەترسیدار دەزانن کاتێك خەڵکێکی زۆر لە دەوروبەرتدا بێت.

نکۆڵیکردن لە ترس

زۆرجار هەست بە ترس دەکەین، بەڵام باوەڕ بەخۆمان دەهێنین کە پێویست بە ترسان ناکات. کاتێك کەسێکی غەوارە لێمان نزیکدەبێتەوە و دەیەوێ قسەمان لەگەڵدا بکات، دەترسین بەبێ ئەوەی هۆیەکی بەجێ بۆ ترسەکە هەبێت. ئەوسا چی دەکەین؟

زۆربەی جار نکۆڵیکردن لە ترس دەبێتە هۆی ئەوەی ببینە قوربانی. هەندێك کات، ترس مەزەندەیەکە و هیچ بەڵگەیەك نییە راستییەکەی بسەلمێنێت. لەگەڵ ئەمەیشدا هەست دەکەین هەڵە و کەموکورتییەك هەیە و ناتوانین دەستنیشانی بکەین. مەزەندەمان هەمیشە رێوانێکە و ئەو ئامـاژە مەترسیدار و هۆشداریانەمان پێ نیشان دەدات کە بە چاو و درکی خۆمان هەستیان پێناکەین.

بەردەوام گوێ لە مەزەندەکانی خۆتان رادێرن. رەنگە نکۆڵی لە ترسەکان بکەین و لەبەرچەند هۆیەکی وەك حەزکردنمان بە ژیانی بێ مەترسی، یان نیگەرانیمان لە راوبۆچوونی نەرێیی خەڵکانی دیکە لە هەمبەر ئێمەدا نکولّی لە ترس بکەین، لەبەرئەوە، هەوڵ دەدەین خۆمان لە گاڵتە و تیروتوانجەکانیان بەدوور بگرین. زۆربەی جار حەزدەکەین راوبۆچوونمان لەهەمبەر خەڵکاندا ئەرێیی بێت و هەست بە داخ و رووگیری نەکەن. لەو بەهایانەی کەوا فێریان دەبین متمانەکردنە بە خەڵك، ژیانیش ئاسانتر دەبێت ئەگەر هاتوو خەڵکانی دیکە شایانی متمانە پێکردن بن.

هەندێك کات، مەزەندەکانی خۆمان پشتگوێدەخەین بەتایبەت لەو کاتەی کە ئاوڕلێدانەوەیان زۆر گرنگە. لە رۆژنامەدا چەند هەواڵێك سەبارەت بە دزیەکانی ماڵان و شەقامەکان دەخوێنینەوە، بەڵام باوەڕ بە خۆمان دەهێنین کە ئێمە دووچاری مەترسی دزی لێکران نابینەوە. ئێمە تێبینیی رەفتاری گوماناوی و قسە و ئاماژە مەترسیدارەکانی خەڵکانی دیکە دەکەین، بۆیە لەسەرمان پێویستە بۆ خۆپاراستن سوود لەو هۆشداریانە وەربگرین.

* یاسای هەشتەمی هەستکردن بە ئاسایش و نەبوونی مەترسی: مەزەندەکانتان بەهەند هەڵبگرن و پێڕەویان بکەن.

پێشبینیکردنی توندوتیژی

رەنگە ئاماژەی ئاگادارکەرەوە و هۆشداریدەر بکەوێتە بەرچاومان و زۆر بەئاسانیو بەبەکارهێنانی هەمان ئەو کارامەییانەی کە بۆ تێگەیشتن لە خەڵك بەکاریاندەهێنین (مەبەست چوونە نێو دەوری سۆزییە) پێشبینیان بکەین. رەنگە بتوانین هەست بەو هەستوسۆزانەی خەڵك بکەین کە پێشتر خۆمان گوزەرمان پیایاندا کردووە. ئێمە لە قۆناغی منداڵیدا گشت هەستوسۆزەکان تاقیدەکەینەوە و بەشێوەیەکی دووبارە و باش وەبیرماندێنەوە. ئەمەیش توانای ئەوەمان پێدەبەخشێت لە هەستوسۆزی خەڵکانی دیکە تێبگەین. هەست و سۆزەکانی منداڵ جۆراوجۆر و جیاوازن و رەنگە لە یەك کاتدا هەست بە رق و خۆشەویستی بکەن. لەگەڵ پێگەیشتندا فێر دەبین چۆن هەستوسۆزەکانمان بەرزەفت بکەین و هەستوسۆزەکانی نەرێیی وەرچەرخێنین بەبێ ئەوەی دەستکاریی بناغەکەیان بکەین.

توندوتیژی هۆکاری خۆی هەیە، زۆربەی جاریش هزرەکان دەبنە هۆی پەیداکردنی توندوتیژی. هزرەکان تەنها لە ئەندێشە و مێشکدا ئابلۆقە نەدراون، چونکە لە میانی وشە و زمانی جەستەدا زۆر بەجوانی بەدیاردەکەون، ئەگەر مرۆڤ بیەوێت بشیانشارێتەوە هیچ سوودێکی نابێت. کاتێك هزرەکان سۆزین ئەمە لە جەستەدا بەدیاردەکەوێت. دەتوانین تێبینیی تووڕەیی مرۆڤ بکەین جا ئەگەر بیەوێت هەوڵی شاردنەوەشی بدات. چونکە تووڕەیی لە میانی دەنگ و جوولەی جەستەییدا خۆ بەدیاردەخات. هەرچەندە کەسەکە باشتر بناسن بەشێوەیەکی روونتر تووڕەییەکەی دەبینن.

هەندێك جوولەی دیاریكراو هەن كە پێش ئەوەی مرۆڤ توندوتیژانە ڕەفتار بكات خۆیان بەدیاردەخەن، ئەم جوولانەیش نەگۆڕن و بەسەر مرۆڤی گشت كۆمەڵگەكاندا پیادە دەبێت. دیزمۆند مۆریس توێژەرێكی كارامە و لێهاتووی زانستی نەژادەكانی مرۆییە و بابەتی لێكۆڵینەوەیەكی گوزارشتە نا قسەییەكان واتا جەستەییەكان بوو. جا بەپێی دەرەنجامی ئەم لێكۆڵینەوەیە، ٦٦ جوولەی جەستەیی هەن كە لە مرۆڤی گشت كۆمەڵگەیەكدا چوونیەكن و زۆربەیان بەشێوەیەكی خۆنەویستانە بەدیاردەكەون. ئێمە تێبینیی ئەو جوولانە دەكەین بەبێ ئەوەی درك بە چۆنیەتیی تێبینیكردنەكەمان بكەین، بەڵام كاردانەوەمان لە هەمبەریاندا دەبێت، بۆنموونە: كەسێكی غەوارە لە شەقامێكدا لێت نزیك دەبێتەوە و پرسیارت لێدەكات سەعات چەندە. كەسێكە پۆشاكی پۆشتەی لەبەردایە و لەو كاتەی رووتان تێدەكات زەردەخەنەیەكی لەسەر لێوە. دۆخەكە مەترسیدار نایەتە بەرچاو، بەڵام لەگەڵ ئەمەیشدا دەترسن. ئەمە بۆ ڕوودەدات؟ تاكە شتێك كەوا كەسە غەوارەكە لەهەمبەر تۆدا دەیكات پرسیاركردنە لە كات.

ئەوسا ئێوە چی دەكەن؟ ڕەنگە هیچ شتێك نەكەن؟ ڕەنگە كەمێك لێی دووربكەونەوە و بەخێرایی تەماشای كاتژمێرەكان بكەن.

ئەو ئاماژانە چین كە بەبێ ئەوەی دركی پێبكەن ئاوڕتان لێی دایەوە. فەرموون ئێوە و چەند شیمانەیەك:

– خۆ لەسەر شەقامەكەدا كاتژمێرێكی گەورە هەیە، ئەی بۆچی پرسیار لە ئێوە دەكات؟.

– زەردەخەنەكانی قەڵپ بوون.

– شانەكانی گرژبوون و لێتان نزیك بوو. پێش ئەوەی پرسیارتان لێبكات تەماشای دواوەی كرد (ڕەنگە خۆی لەوە دڵنیا بكاتەوە كە هیچ پاسەوان و پۆلیسێك لە شوێنەكەدا نییە؟).

- بۆنی جەستەی نیشانەی نیگەرانیی پێوەبوو. بۆنکردن هەستێکە و بێ ئاگایانە و بەشێوەیەکی خۆنەویستانە بەکاریدەهێنین. لە منداڵییەوە ئەمە فێر دەبین. لە زۆربەی شارستانیەکاندا جوان نییە لێدوان لەسەر بۆنی هیچ کەسێك بدەین. هەندێك بۆن هەن کە بۆ نەهێشتنی بۆنی ناخۆش بەکاردێن، بەڵام لەگەڵ ئەمەیشدا خەڵك بۆنیان هەر هەیە. هەندێك بۆن هەن نیشانەی ترسن و هەندێك بۆنی دیکەیش ئاماژە بە مەترسیداریی شوێنەکە دەکەن. لەکاتی ترسانی مرۆڤ یان هەستکردنی بە نیگەرانی، هەندێك دەردراو لە جەستەدا دەگۆڕێن و بە مەزەندەی خۆمان تێبینیی ئەمە دەکەین.

بەپێی ئەم زانیاریانە، تێدەگەین کە وەها باشترە تەماشای چاوانی کەسەکە بکەین و سەرنجی بخەینە سەر بوونی کاتژمێرێکی گەورە و دواتریش زۆر بەخێرایی بەدژە ئاراستەی ئەو ڕێبکەین.

ئاماژەکانی مەترسیداری

هەندێك ئاماژە و نیشانە هەن کە سەرنجمان بۆ ئەگەری کەوتنە نێو مەترسی ڕادەکێشن. بناغەی ئەم نیشانە و ئاماژانە دژبوونە، لەو کاتەشدا ڕوودەدات کاتێك ئاماژەکان جێگیر و پتەو نین. دوو جۆرە دژبوون هەن کە ئاماژە بە مەترسیداریی دەکەن.

- یەکەم دژبوونە لەگەڵ دەوروبەر، ئەمەیش لەو کاتەدا ڕوودەدات کە وشەی کەسەکە و دەوروبەرەکەی دژ بەیەك بن. ڕەنگە مەسەلەکە ئاسایی بێت و ئاماژە بە مەترسی نەکات، وەك پۆشینی پۆشاکی نەگونجاو لەلایەن پێشکەشکاری ئاهەنگ یان کاتێك گارسۆنی چێشتخانە گرنگیتان پێنادات. هەروەها لە بەرانبەریشدا چەند ئاماژەیەك هەن کە بەڕاستی ئاماژەی مەترسین وەك سووربوونی کەسێکی غەوارە بۆ بینینتان لە ماڵەوە یان نامە زۆر دۆستانەکانی هاوکارێك کە بەردەوام لەشەواندا لە نزیك ماڵی ئێوە دەوەستێت.

- دووەم دژبوونی کەسییە: واتا کاتێك قسە و ڕەفتاری مرۆڤ پێچەوانەی یەکتری بێت. هیچ مرۆڤێك نییە بەردەوام قسە و کردارەکانی چوونیەك بن و هەندێك جاریش لەسەرمان پێویستە هەستوسۆزەکانمان بشارینەوە. بۆنموونە: ڕەنگە بڵێین کارێك دەکەین کەچی لەگەڵ ئەمەیشدا شکستی تیادا دەهێنین. بەڵام چەند جۆرە دژبوونێکی کەسی هەن کە ئاماژە بە مەترسیداری دەکەن، وەك ئەو قسە خۆشەویستانە و دۆستانەیەی کەوا زەردەخەنەیەکی قەڵپیان لەگەڵدایە.

* یاسای نۆیەمی هەستکردن بە ئاسایش و نەبوونی مەترسی:

بۆ پاراستنی ئاستێکی باشی ئاسایش، لەسەر ئاستی کەسیی نێو دەوروبەرەکەتان سەرنج بدەنە هەر ناسەقامگیرییەك.

زۆر پێویستە گرنگی بە هەندێك ئاماژەی پێچەوانەی کەسییانە بدەین و سەرنجیان بخەینە سەر، بەتایبەت ئەگەر ئاماژەیەك بێت بۆ دژبوون و نەگونجان لەگەڵ دەوروبەرەکەدا.

* ئاماژەی یەکەم ئەوەیە کاتێك کەسێك وەك یەك گروپی تەواوکەری یەکتری ئاماژە بە خۆی و خەڵکانی دیکە دەکات. ئەوسا، کەسەکە بەبێ هیچ هۆیەکی بەجێ هاوپەیمانیی خۆی بەسەر خەڵکاندا دەسەپێنێت. بۆ مرۆڤ پێویستی بەو گرەنتی و دابینکردنە هەیە و بەردەوام جەخت لەسەر بوونی یەك گروپی بەکۆمەڵ دەکاتەوە ئەگەر مەترسییەك لەگۆڕێدا نەبێت؟

* ئاماژەی دووەم وردەکارییە ناپێویستەکان و راڤەکردنی زێدەڕۆیانەیە. کاتێك مرۆڤەکان راستی دەڵێن گومان لە خۆیان ناکەن، کاتێکیش درۆ دەکەن، بە راستگۆ دێنە بەرچاو بەڵام درك بە درۆکەی خۆیان دەکەن. ئەوسا، مەسەلەکان بەشێوەیەکی زێدەڕۆیانە راڤە دەکەن لە کاتێکدا بۆ تێگەیشتن لە مەسەلەکە تەنها یەك واژە بەسە.

* ئاماژەی سێیەم پێشنیارکردنی یارمەتییەکی ناپەسندە. ئەگەر پێویستتان بە یارمەتیی هەیە پێویستە خۆتان بەشێوەیەکی راستەوخۆ داوا لە کەسەکە بکەن یارمەتیتان بدات. هەندێك کەس هەن کە حەز دەکەن یارمەتیی خەڵکانی دیکە بدەن، خۆ ئەگەر کەسەکان حەز لە یارمەتییەکەیان نەکەن بەزۆرەملێ بەسەریاندا ناسەپێنن. بەڵام یارمەتیدانی سەپێندراو ئەو هەستەتان لەلا دروستدەکات کە قەرزاری خەڵکن، بۆیە ناچار دەبن هەندێك لە پێشنیارەکانی قبوڵ بکەن.

هەڵەکردن لە دانە پاڵدا

ئەم هەڵەیە بەندە بەو شیمانە و باوەڕەی کە ڕەفتاری مرۆڤ نیشانەی سروشت و خووخدە و کەسێتییەکەیەتی ، بۆنموونە: کاتێك هەر کەسێك بەشێوەیەکی جوان ڕەفتار دەکات هەست دەکەین کە مرۆڤێکی باشە. بەڵام ئەمە ڕاست نییە. بەڵکو خودی ڕەفتارەکە باشە.

بەرنامەڕێژیی هزریانە بۆ ئەزموونەکانی هەستی، جیاوازیی نێوان ڕەفتار و کەسێتی لەمیانی ئەو قەوارەیەدا دیاریی دەکات کە ڕۆبێرت دیلتز دایناوە.

- **دەوروبەر:** کات و شوێن و کەسەکان چەند هۆکارێکن کە دەبنە هۆی دیاریکردنی هەڵوێست، چونکە دەوروبەر بۆ گشت کەسەکانی نێوی هەمان شتە.

- **ڕەفتارەکان:** واتا کارو ڕەفتارەکانمان بە روونی دیارن.

- **توانا:** کارامەییە جەستەیی و هزریەکانمان وەهامان لێدەکەن بەشێوەیەکی جێگیر و خۆکارانە ڕەفتار بکەین، ناتوانین توانا ببینین، بەڵکو دەتوانین لە میانی دەرەنجامەکانی ڕەفتارەکانی مرۆڤ هەستی پێبکەین.

- **چەمك و بەهاکان:** چەمکەکان ڕەفتارەکانمان دیاریی دەکەن و بەهاکانیش هۆی ئەنجامدانی کارە جۆراجۆرەکانمانن، چونکە ئاماژە بە کۆی ئەوشتانە دەکەن کە بە گرنگیان دەزانین (وەك تەندروستی و سامان و بەختیاری و خۆشەویستی). ناتوانین بەها و چەمکەکان ببینین، ڕەفتارەکان تاکە ڕێگەی دیاریکردنی ئەمەن. بەها و چەمکەکان ئەو شتانەمان بەسەردا دەسەپێنن کە لەسەرمان پێویستە ئەنجامیان بدەین و کارامەییەکانیشمان ڕێگە بە جێبەجێکردنیان دەدەن.

- **شوناسی کەسی:** بۆچوونی تایبەتمان و ئەوەی پەیوەندییان بە کەسێتیمانەوە هەیە دەستنیشانی بەها و ڕەفتارەکانمان دەکەن.

ئەم وردەکارییانە وابەستەی یەکترین و پەیوەندییان بە یەکەوە هەیە، شوناسی کەسیش گرنگترینیان نییە، چونکە لەگەڵ گۆڕانی دەوروبەردا دەگۆڕێت (وەك بوونی مرۆڤ لە بەندیخانەدا). شوناس جێگیر و پایەدار نییە، بەڵکو کۆمەڵێك خوو وخدەن (توانا) چەمکن کە لەسەر دەوروبەرەکەوە بونیاد نراون. کاتێك ژینگەی دەوروبەرمان بەرزەفت دەکەین، شوناسمان سەقامگیر و جێگیر دەبێت.

رەفتارەکانمان هۆکاری گوزارشتکردنن لە شوناس و چەمك و بەهاکانمان. ئەوەی لە خەڵکانی دیکەدا دەیبینین رەفتارن نەك شوناس. ئەوسا لە مەترسی تەقیە دەکەین. دەبێ گرنگی بە رەفتارەکان بدەین نەك شوناسەکان. رەفتارەکان ئاماژە بە نیاز و مەبەستەکانی تاك دەکەن جا ئەگەر سەرنجیشمان نەچێتە سەری، ئەوا ئێمە سیفەتە باشەکان دەخەینە پاڵ چەند کەسانێك کە رەنگە بەدخواز بن. ئەوەی زۆر گرنگە ئەو نیاز و مەبەستانەن کە دەتوانین لەمیانی رەفتارەکانی مرۆڤەوە تێیانبگەین.

ئاشنایەتی و دۆستایەتیی ناتەواو و ناکامڵ

هەندێك كەس هەن لە پتەوكردنی پەیوەندییان لەگەڵ خەڵكانی دیكەدا زۆر لێزانن. خەڵكانی دیكەش لە میانی ئەو پێنج ئاستەی پێشتر باسمانكردن دەتوانن پتەوی بكەن.

لەسەر ئاستی دەوروبەردا، ئاشنایەتی و دۆستایەتی و گونجان پەیوەندیی بە پۆشاك و قیافەمانەوە هەیە. زۆربەی جار لەو كەسانە دووردەكەوینەوە كە پۆشاكی پیسیان پۆشیوە و رەنگە زۆر بەخێرایی شیمانەی ئەوە بكەین كە پارەیان دەوێت. هەر كەسێكی نامۆ و پۆشتە بە مرۆڤێكی بەڕێز دێتە بەرچاو. زۆر گرنگە ئاوڕێك لەو وردەكارییانە بدەینەوە، بەڵام لەگەڵ ئەمەیشدا بەڵگەی نیازپاكییەكان نین چونكە رەنگە مرۆڤ زۆر بەئاسانی كڵاو لەسەر خەڵك بنێت و ساختەچیەتی بكات.

هەروەها مرۆڤ دەتوانێت لە لەمیانی كار و رەفتارەكانیشدا ساختەچیەتی بكات بەوەی كە دەنگ و جوولە جەستەییەكانی لەگەڵ دەوروبەرەكەیدا بگونجێنێت، ئەم مەسەلەیەش لەلایەن بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەكانی هەستی توێژینەوەی لەبارەوە كراوە. ئێمە بەشێوەیەكی سروشتی زمانی جەستەمان لەگەڵ كەسانی دەوروبەرمان یەكدەخەین وەك ئەو كاتەی لێمان دەنوارن ئێمەیش لێیان دەنوارین لە كاتی قسەكردنیش هەروەهایە. بەهەمان دەنگی بەرزیش قسە لەگەڵ ئەو كەسانە دەكەین كەوا بەدەنگی بەرز قسەمان لەگەڵدا دەكەن.

چەند لێكۆڵینەوەیەك هەن كە لەلایەن ویلیام كۆندۆن لە شەستەكاندا ئەنجام دراون و ئامانجیان دیاریكردنی رەفتارە جێگیرەكان بوو لەبەردەوامی و پێوەندیی و پەیوەستەیی مرۆییدا. ئەوەی پێیگەیشتوون و (لێكۆڵینەوەكانی دیكەیش سەلماندوویانە) ئەوەیە ئێمە زمانی جەستە و دەنگمان لەگەڵ ئەو كەسەدا یەكدەخەین

کە دەمانەوێ لەگەڵیدا بگونجێین. هەروەها خێرایی قسەکردنیشمان ڕێك وەك خێرایی کەسی بەرانبەرە.

مرۆڤ دەتوانێت لەمیانی وێکچوونی زمانی جەستە و دەنگەوە خۆی لە خەڵکانی دیکە نزیك بخاتەوە. ئەگەر بەشێوەیەکی زێدەڕۆیانەیش ئەمە بکات وەك ئەو لاساییکەرەوەیەی لێدێت کە زۆربەی جار خەڵکانی دیکە سست و سووك دەکات. ئەم کارامەییە مەسەلەیەکە و لەگەڵ کاتدا وەدەستیدەهێنین و ڕەنگە هەندێك کەسی نیازپیسیش بەکاری بهێنن. متمانە و مەزەندە دوو مەسەلەی گرنگن کە ئاماژە بەوە دەکەن چ شتێك بێ مەترسییە و چ شتێکیش مەترسیدارە. لە دەروازەی داهاتوودا بە تێروتەسەلی باسی ئەم بابەتە دەکەین

ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس

ئاماژەکانی مەترسی

پەیوەندییەکانی سەپێندراو.

ڕاڤەکردنی زێدەڕۆیانە.

پارمەتیدانی زێدەڕۆیانە.

نەگونجان و دژبوون لەگەڵ دەوروبەر (کاتێك ڕەفتار پێچەوانەی دەوروبەرە).

نەگونجان و دژبوونی کەسی (کاتێك زمانی جەستە دژبەیەکە).

مەزەندەکردن و هەستکردن بە نەحەسانەوە.

دەروازەی سێزدەیەم

متمانە و مەزەندەکردن: دوو هۆکاری ئاراستەکارن

متمانە گرنگترین لایەنی تایبەت بە ئاسایشە. ئەگەر شاخەوانێك لەو پەتە دڵنیا نەبێت کەوا پێی بەسەر چیادا هەڵدەگژێت، هەست بە ئاسایش ناکات و دەترسێت. هەروەها ئێمەیش لە هەلومەرجەکانی مەترسیداردا پێویستمان بەوە هەیە متمانە بە خۆمان و سەرچاوەکانمان بکەین.

مرۆڤ لەو کاتەدا متمانە بە شتێك دەکات کە درك بەوە دەکات بۆ هەڵگرتن و بەرگەگرتنی کێشی لەشی بەپێی پێویست بەهێزە. متمانە ئاوێتەیەکە و لە هێز و ئاسایش و بێوەیی بونیادنراو لەسەر ئەزموون پێکهاتووە.

ئاستی متمانە

ئاستی متمانە بەندە بە دوو مەسەلەوە: ئاستی پشتبەستن و متمانەکردنتان بە شتەکە و هێزەکەی. ئەگەر سەرچاوەی متمانەکە شتێك نەبێت بەتەواوی پشتی پێببەستن، ئەوا دیارە بەپێی پێویست بەهێز نییە. بەڵام ئەگەر بەتەواوی متمانەی پێبکەن و پشتی پێببەستن دیارە بەهێزترە. هەندێك کەسی جێگەی متمانە هەن، بەڵام لەو کاتەی دەکەونە بەر فشارەکانەوە شکستدێنن. ڕەنگە متمانەتان بە کەسێك تا ئەو رادەیە بێت پەنجا دۆلاری بەقەرز پێبدەن نەك هەزار دۆلار. ڕەنگە ئافرەتێك تا ئەو رادەیە متمانە بە هاوڕێیەکەی بکات پلیتێکی تایبەتی پارە سەرفکردنی بداتێ، بەڵام لەو کاتەی بەتەنها لەگەڵ مێردەکەیەتی متمانەی پێنەکات.

چەند نمرە و ئاستێکی متمانە هەن و بۆ ئەوەی مرۆڤ بڕیار لەسەر ئاستی متمانەکەی خۆی بە کەسەکە بدات بەزۆری لایەنە ئەرێیی و نەرێیەکانی کەسەکە هەڵدەسەنگێنێت.

ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس

متمانە بەلای ئێوەوە چی دەگەیەنێت؟

ئەم ڕاهێنانە هۆکارێکە بۆ زانینی چۆنیەتیی هەڵسەنگاندنی متمانە و ئاستەکەی.

بیر لە کەسێك بکەنەوە کە متمانەتان پێی کردووە و شایانی متمانەکەتان بووە.

لایەن و ڕەهەندەکانی ئەم هەستە چییە؟

- لە کوێی جەستەدا هەست بە متمانە دەکەن؟

- پلەی گەرمییەکەی چەندە؟

- ڕووبەڕەکەی چەندە؟

- ئایا لەم هەستەدا شتێکی دیکەی گرنگ هەیە؟

- ئەو وێنەیە چییە کە دەیبینن؟

- وردەکارییەکانی وێنەکە چییە بەبێ ڕەچاوکردنی کەس و شتەکانی نێوی؟

- قەبارەی وێنەکە چەندە؟

- ئێوە لەنێو وێنەکەدان یان لە وێنەکەدا تەماشای خۆتان دەکەن؟

- لە کوێوە وێنەکە دەبینن(لە پێشەوە یان لە ڕاست و چەپ و سەرەوە و خوارەوە؟).

- ئایا وێنەکە ڕەش وسپییە یان ڕەنگاورەنگە؟

– وێنەکە چەندە لێتانەوە دوورە؟

– وێنەکە دەجولێت یان جێگیر و بێجولەیە؟

– ئایا وردەکاریی دیکەی گرنگ لە وێنەکەدا هەن؟

– ئەو دەنگانە چین کەوا بەرگوێتان دەکەون؟

– ئایا دەنگێکی ناوەکی هەیە؟

– چیتان پێدەڵێت؟

– ئەو پەیامە چییە کە دەیەوێ پێتانی بگەیەنێت؟

– ئایا لە دەنگەکەدا وردەکاریی دیکەی گرنگ هەن؟

لیستێك بنووسن کە ئەم وردەکارییانەی تیادا بێت.

ئەم ڕاهێنانە ئاماژە بە چۆنیەتیی تاقیکردنەوەی متمانە دەکات. کاتێك دڵنیانین لەوانەی کە دەبێ متمانەیان پێبکەین، دەبێ بیر لە کەسەکە بکەینەوە و چاودێریی وێنە و خەیاڵکردنەکان و ئەو دەنگ و هەستانە بکەین کە تایبەتن بەو.

سێ جۆرە متمانەکە

سێ جۆرە متمانەی سەرەکی هەن:

- متمانەکردن بە ژینگە و دەوروبەر.
- متمانەکردن بە خەڵك.
- متمانەکردن بە خود.

متمانەکردن بە ژینگە و دەوروبەر.

متمانەکردن بە ژینگە و دەوروبەر مەسەلەیەکی سانایە. لەسەرتان پێویستە پرسیار بکەن و مەسەلە و کاروبارەکان تاقیبکەنەوە. دەبێ پەتەکە تاقی بکەنەوە ئاخۆ بەرگەی کێشتان دەگرێت ئەمەیش بەهۆی پێداهەڵواسینی کێشێك دەبێت کە لە کێشی پێشبینیکراو زۆرتر بێت. ئەگەر نەپچڕا، مانای ئەوەیە بەپێی پێویست متمانەی پێدەکرێت و جێگەی مەترسی نییە.

دەبێ گشت زانیارییەکان ئاماژە بەوە بکەن کە شایانی متمانەیە.

متمانەکردن بە خەڵك

پرسی متمانەکردن بە خەڵك ئاڵۆزترە. چوار رەگەزی گرنگ لەم جۆرە متمانەیەدا هەن، ئەوانیش:

- راستگۆیی.
- هەمانگی و گونجان و هاوئاوازی.
- پایەداری و جێگیری.
- توانا و لێهاتوویی.

ئێمە متمانە بەو کەسە راستگۆیانە دەکەین کەوا قسە و کرداریان یەکە و بەڵێنەکانیان دەگەیەننە سەر. بەڵام ئایا ئەو کەسانە تەنها لەو کاتەدا وەها دەکەن کە میزاجیان باش بێت یان لەو کاتەی کە لە بەرانبەر رەفتارەکەیاندا شتێك وەردەگرن؟

ئێمە لە میانی گوزارشتەکانی روخسار و زمانی جەستە و دەنگەوە راستگۆیی خەڵك هەڵدەسەنگێنین. کاتێك کەسێك راستگۆیە ئەوا راستی دەڵێت و متمانەکردنیشی بە

ڕاستییەکە پیشان دەدات. (بەڵام ڕەنگە لە هەڵەدا بێت). کاتێك کەسێك بە ڕاستگۆ دانانێین، ئەوسا متمانەشی پێناکەین. مەرج نییە مرۆڤ کەسێکی باش بێت بۆ ئەوەی متمانەی پێبکەین، چونکە ڕەنگە تاوانکارانیش لەهەندێ کاتدا جێگەی باوەڕبن.

ڕەگەز و لایەنی دووەم هەماهەنگی و گونجان و هاوئاوازییە، زۆربەی جار کەسەکە و ئاستی ڕاستگۆییەکەی بەپێی گونجان و هەماهەنگیی نێوان قسە و کردارەکانی هەڵدەسەنگێنین. ئەو ئاماژانەی ئەمە پیشان دەدەن دەنگی بەرز و باوڕدارانە و ئاڵوێری نیگا و جووڵە جەستەییەکان و وشە بەڵێندارەکانن. کاتێك ئەو جۆرە ئاماژانە دەبینین، وەك باوە مرۆڤەکە وەك کەسێکی ڕاستگۆ هەڵدەسەنگێنین. ئەوسا وەها خەیاڵ ناکەین کە فێڵمان لێدەکات.

خەڵکانێکی زۆر کەم گونجان و هەماهەنگیی تەواوی نێوان کردار و قسەکانیان پیشان دەدەن. ڕەنگە دڵنیانەبن یان لە دۆخێکی خراپی دەروونیدا بن. ئەگەر دژبوونێکی گەورەتان بینی ئەوا متمانە بە کەسەکە ناکەن. ئەمە بەسەر زانیارییەکانیشدا پیادە دەبێت.

ڕەگەز و لایەنی سێیەم جێگیری و پایەدارییە. خەڵکان پێش ئەوەی متمانە بە کەسێك بکەن پێویستیان بە ماوەیەکی دیاریکراوە. هەروەها خەڵکانی دیکە لە چەند هەڵوێستێکدا پێویستیان بە چاودێریکردنی مرۆڤ و ئاستی جێبەجێکردن و بردنە سەری بەڵێنەکانیان هەیە. کاتێك مرۆڤ لە سێ هەڵوێستدا ئەمە بەدیار دەخات، ئەوا نیشانە و بەڵگەی تەواوە کەوا جێگەی متمانە پێکردنە. چونکە ئەو کەسەی ئەمڕۆ بەڵێنێکی دەباتە سەر و لە ڕۆژی دواتریشدا بەڵێنەکە ناباتە سەر کەسێك نییە جێگەی متمانە بێت.

ڕەنگە مرۆڤ ڕاستگۆ و هاوسەنگ و سەلار بێت و کارەکانیشی لەگەڵ قسەکانی تێك بکەنەوە، بەڵام ئایا کەسەکە ئەو قەسە و بەڵێنەکان دەیباتە سەر؟ ئێمە متمانە بە منداڵێکی شەش ساڵان ناکەین بۆ ئەوەی ڕێگەی پێبدەین بە مشاری کارەبایی کار بکات ئەگەر خۆمان سەرپەرشتیی نەکەین جا هەرچەندە ڕاستگۆ بێت و حەز بە یارمەتیدانیشمان بکات.

توانـا و لێهـاتوویی گـرنگترە لـە متمانـەکردن بـە سەرچـاوەکان. متمانـەکردن بـە سەرچاوەکان ئاماژە بە زانیاریی ئێمە دەکات بەوەی کە ئەم سەرچاوانە لـە گرفـت و بەرەنگاربوونەوەکاندا بۆ یارمەتیدانی ئێمە بەسن. ئەم متمانەیە بەندە بە زانیارییـەکان و توانا و لێهاتوویەکانەوە. کاتێك متمانە بە سەرچـاوەی هەڵـە دەکـەین، دەبێتـە هـۆی پەیدابوونی چەندان گرفتی جۆراوجۆر. (حەز دەکەن ئەو دکتۆرەی نەشتەرگەریتان بـۆ دەکات کەسێکی لێهاتوو بێت یانیش متمانەی بەخۆی هەبێت؟).

ڕەنگـە خـەڵکانێکی زۆر بـە ڕاسـتگۆییەکی زۆرەوە پێـشنیازی ئـەوەتان بـۆ بکـەن یارمـەتیتان بـدەن، بـەڵام ڕەنگـە کارامـەیی یارمەتیدانەکـەیان نـەبێت. کاتێـك کەسـێك دەتوانێـت یارمـەتیتان بـدات و پـشتتان تێـدەکات، ئەمـە خـراپترە لـە یارمەتیـدانی ڕاستگۆیانەی ئەو کەسەی دەیەوێ یارمەتیتان بـدات بـەڵام ناتوانێـت یارمـەتیتان بـدات بەهۆی ئـەوەی شایـستەیی یارمەتیدانەکـەی نییـە. ئەمـە مانـای ئـەوە نییـە کـە ئێـوە هەرگیز ناتوانن متمانـەی پێبکـەن. هەڵوێستەکە خـۆی لـە خۆیـدا گرنگـە. ڕەنگـە ئـەو کەسـەی جێگـەی متمانەیـە ڕاسـتگۆ و لێهـاتوو بێـت و لـە هـەمان هەڵوێـستدا قـسە و کردارەکانیشی تێکبکەنەوە.

ڕێژەی متمانە

خەڵك بە ڕێژەی جۆراوجۆرەوە متمانە بـە خـەڵکانی دیکـە دەکـەن. ڕەنگـە هەنـدێك کەس بەهۆی گومانە بەردەوامەکانیان و حەزنەکردن بە متمانەکردن بـە خـەڵك هـەرگیز متمانـە بـە خـەڵکانی دیکـە نەکـەن، بەتایبـەت کاتێـك مەسـەلەکە پەیوەنـدیی بـە پـارەوپووڵو پەیوەندییـەکان و کارەکانـەوە هەیـە. ڕەنگـە هـەر بـەهۆی ئـەم بـێ متمانەییەشەوە چەندان دەرفەت و چێژی ژیان لەدەست خۆیان بدەن. هەندێك خـەڵکی دیکە هەن بەخێرایی متمانە بەخەڵك دەکەن و وەهـا ڕەفتـار لەگـەڵ خـەڵك دەکـەن کـە شایانی متمانـەن بـەبێ ئـەوەی بەڵگەیـەکی تـەواو کۆبکەنـەوە کـە ئەمـە بسەلمێنێت. ڕەنگە بە کەسێك سەرسامبن و زۆر بەخێرایی و بەبێ بیرکردنەوەی قووڵ لە مەسـەلەکە متمانـــەی پێبکـــەن. ڕەنگـــە ئەمـــەیش مەترســـیی گـــەورە دروســـتبکات و کەســـە

خۆشباوەڕەکە دووچاری چەندان بێهیوایی ببێتەوە. ڕەنگە لە دوای چەندان ئەزموونی خراپ دابڕوخێن و بڕیار بدەن کە هیچ کەسێك جێگەی متمانە پێکردن نییە.

متمانەکردنی بەردەوام بە خەڵك و متمانەنەکردنی بەردەوامیش لە یەك سەرچاوەوە هەڵدەقوڵێن ئەویش سەرنج نەدانی وردە لە کەسەکان. پێش ئەوەی بڕیار لەسەر متمانەکردن بەخەڵك بدەین دەبێ پتر لە هەڵسەنگاندنی خەڵك و ڕاستگۆیی و کارامەییان وردبینەوە.

متمانەکردن بە خەڵك هەستێکی بەرزە و دەبێتە هۆی پتەوکردنی پەیوەندییەکان. ڕاهێنانی پێشوو بەکاربهێنن بۆئەوەی مانای متمانەکردن بزانن. هەروەها دەتوانن ئەم ڕاهێنانەی خوارەوەیش پیادە بکەن:

ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس

متمانە و لایەن و ڕەهەند و هۆکارەکانی

چۆن بڕیار لەسەر متمانەکردن بە یەکێك دەدەن؟

ئەو یاسایانە چین کە داتاناوە و ئاماژە بەوە دەکەن کە دەتوانن متمانەی پێبکەن؟

بەر لەوەی متمانە بە یەکێك بکەن ئەو سیفەتانە چین کە دەتانەوێ لە کەسەکەدا هەبێت؟

بۆئەوەی متمانە بە کەسێك بکەن ئەو بەڵگانە چین کە پێویستتان پێی هەیە ؟

متمانەکردن بەخود

متمانە بەخۆکردن هاوتای متمانەکردنە بە خەڵك و هەمان سیفەتی پێویستە.

– ڕاستگۆییتان چەندە؟

– چەندە بەڵێنتان دەبەنە سەر؟

– لە هەڵوێستەکانتاندا چەندە نەگۆڕ و پایەدارن؟

– وەهای دابنێن ئێوە کەسێکی دیکەن، ئایا متمانەی پێدەکەن بۆ ئەوەی یارمەتیتان بدات؟

– ئەو سەرچاوانە چین کە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی هەڵوێستەکە هەتانە؟

– ئایا بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی متمانە بە کارامەییەکانتان دەکەن؟

– ئەو هەڵوێستە هاوشێوانە چین کە پێشتر توانیوتانە ڕووبەڕووی ببنەوە؟

ئاسانترە متمانە بە خۆمان بکەین کاتێك ئەزموونەکانمان کارامەییەکانمانی سەلماندووە یان دڵنیابین لەوەی کە دەتوانین ئەم کارامەییە پیشان بدەین.

متمانەبەخۆکردن لە متمانەکردن بە سەرچاوە و کارامەییەکانەوە سەرچاوە دەگرێت، ئەمەیش بەپێی ئەو ئەزموونانەی پێشوو دەبێت کە ئەمەی سەلماندووە. دەبێ هەڵسەنگاندنی ئەم ئەزموونانە لەسەر بنەمای ڕای تایبەتی خۆمان و ڕای خەڵکانی دیکەشەوە بێت. هەندێك کەس هەن کە بەپێی ڕاوبۆچوونی خۆیان و بەشێوەیەکی کەسی خۆیان هەڵدەسەنگێنن و گرنگی بە ئەزموونەکانی خۆیان دەدەن. ئەگەر ئەم جۆرە کەسانە هەست بکەن کە کەسانی ناکارامە و بێ شایستەییشن ڕاوبۆچوونی خەڵکیان بەلاوە گرنگ نییە. ئەو جۆرە کەسانە گرنگی بە قسەی خەڵك نادەن و متمانە بە هیچ یەکێك لەو شتانە ناکەن کە خۆیان تاقییان نەکردبێتەوە.

هەروەها هەندێك کەسی دیکە هەن بۆ ئەوەی متمانە بەخۆیان بکەن پێویستیان بە ڕاوبۆچوونی خەڵك هەیە.

لەسەر مرۆڤ پێویستە پشت بە ڕاوبۆچوونی خۆی و خەڵکان ببەستێت. بۆئەوەی بزانێت کارامەییەکانی تەواون پێویستی بە هەردوو ڕاوبۆچوون هەیە.

ئەگەر ناچاربووم لە پێشبڕکێی ئوتومبێلدا بەخێراییەکی خەیاڵی ئوتومبێل بهاژۆم، ڕەنگە هەست بە ترس بکەم چونکە ئەمە زۆر مەترسیدارە و پێشتر کارێکی وەهام نەکردووە. بەلام ئەو کەسانەی لەسەر پێشبڕکێی ئوتومبێل ڕاهاتوون، لەمیانی بەشداریکردنیان لە پێشبڕکێیەکانیاندا بە شێوەیەکی بەردەوام هەست بە ئاسایش و نەبوونی مەترسی دەکەن. ئەو کەسانە دەزانن کە لێهاتوویی تەواویان هەیە و پێشتر ئەم کارەیان کردووە. ئەوان متمانەیان بەو فیتەرانە هەیە کە بەرپرسی باشراگرتنی ئوتومبێلەکانن. ئەگەر هاتوو لەکاتی پێشبڕکێیەکەدا گرفتێکیان هاتە پێش دەزانن پێویستە چی بکەن. ڕەنگە ئەو کەسانە بەهۆی ڕێژەی بەرزی ئەدرینالینەوە هەست بە گۆڕوتاوێکی زۆر بکەن و هەست بە ترس نەکەن.

متمانەکردن بۆ بەرپەرچدانەوەی ترس سەرچاوەیەکی گرنگە

- متمانەکردن بە ژینگە و دەوروبەر.
- متمانەکردن بە خەڵکانی دیکە.
- متمانەکردن بە خود.

بۆ ئەوەی مرۆڤ متمانە بە خەڵکان بکات دەبێ ئەم لایەنانە تاقیبکاتەوە:

- ڕاستگۆییان .
- پایەداری و جێگیرییان.

- گونجانی قسە و کردارەکانیان.

- توانا و کارامەییەکانیان.

بۆ ئەوەی مرۆڤ بەشێوەیەکی تەواو متمانە بە خەڵك بکات دەبێ تاقییان بکاتەوە. دەبێ هێزێکی ئەوتۆ ببینێت کە لە داواکاریی هەڵوێستەکە زۆر زیاتر بێت.

بەشی چوارەم

گەیشتن بە سەربەستی
هۆکارەکانی زاڵبوون بەسەر ترسەکان

دەروازەی چواردەیەم

بەهای ترس

((دوابەشی سەربەستیی مرۆیی مافی هەڵبژاردنی هەڵوێستەکانی کەسییە لە گشت هەلومەرجێکدا))

ڤیکتۆر فرانکل

دوابەشی ئەم کتێبە تایبەتە بە سەربەستی. ئەم وشەیە دوو مانای هەیە: یەکەم بریتییە لە رزگاربوون لە شڵەژانەکانی وەك ترسەکان. بەڵام مانای دووەم پەیوەندیی بە مەبەستی سەربەستییەوە هەیە، بۆنموونە: مرۆڤ هەوڵ دەدات بۆ گۆڕانی ژیانی خۆی لە ترسی خەیاڵی رزگار بکات.

سەربەستی گرنگییەکی گەورەی هەیە و مرۆڤ بەبەردەوامی لە ژیانیدا هەوڵی وەدەستهێنانی داوە. بە درێژایی ساڵەکانی رابردوو، مرۆڤ کاری بۆ ئەوە کردووە بگاتە شکاندنی ئەو کۆتوبەندانەی خەڵکانی دیکە لە دەستوپێیان کردووە و بە ئازادیی خۆی بژیەت و سەفەربکات و هاوڕێیەتی ئەو کەسانە بکات کە حەز بە هاوڕێیەتیان دەکات و ئازادانە چێژ لە ژیان وەربگرێت. سەربەستی پێچەوانەی ئەو کۆیلەیەتیەیە کە لەلایەن خەڵکانەوە بەسەرماندا دەسەپێندرێت و دەبێ بەبێ هیچ هۆیەك گوێڕایەڵیان بین تەنها لەبەرئەوەی لە ئێمە دەسەڵاتدارترن. ئەوسا ئەو جۆرە کەسانە بە دوژمنی خۆمان دەزانین، بەتایبەت لەو کاتەی ناچارمان دەکەن هەندێك شت بکەین کە حەز بە ئەنجامدانیان ناکەین. زەحمەتە ئەو دوژمنە دیاریی بکەین، چونکە بەشێکە لە ئێمە و پێکهاتەمان. بەڵام ئەم دوژمنە بۆ کۆتوبەندکردنمان لە ئێمە بەتواناترە و لە هۆکارە دەرەکییەکان پتر کاریگەریی بەسەرماندا دەبێت.ئەم کتێبە یارمەتیتان دەدات بەسەر دوژمنە ناوەکییەکانی سەربەستیتاندا زاڵبن.

گشت جۆرە ترسێك مەبەستێکی بەسوودی هەیە و تایبەتە بەو شتانەی مرۆڤ لەژیانیدا زۆر بە گرنگیان دەزانێت، وەك پۆست و پێگە و ڕێزلەخۆگرتن و ڕاشکاوی و ناوبانگی باش و ئاسایش و ئازادی. کاتێك ئەگەری ئەوە هەیە زیانێکمان پێبگات، هەست بە ترسێکی زۆر دەکەین. شتێکی زۆر نەکردەییە ئەو شتانە لەدەست بدەین کەوا نیمانە.

ئەم کتێبە بۆ ڕزگاربوون لە ترس لێکدانەوە بۆ چۆنیەتیی سوودبینین لەو شتە بەهادارانە دەکات. لەبەرئەوە، ئێمە پێشنیاز دەکەین پشت بە بنەما پتەوەکانی زاڵبوون بەسەر ترس ببەسترێت.

بەها و ترسەکان

نموونەیەکی روون هەیە ئاماژە بە کارلێکی نێوان بەهاکان و ترسەکان دەکات. وێنای نەوجەوانێك بکەن کە یەکەمین کاری لە نووسینگەیەکدا دۆزیبێتەوە. ئەم نەوجەوانە دەچێتە چێشتخانەیەکی تایبەت بە فەرمانبەران بۆ ئەوەی نانبخوات. رۆژێك، نەوجەوانەکە لەگەڵ هاوڕێیەکانیدا لە چێشتخانەکە دەبێت و ئافرەتێکی جوان دەبینێت کە لەسەر مێزێکی دیکە دانیشتووە و لەگەڵ دەستەخوشك و هاوڕێیەکانیدا دەپەیڤێت. زۆر بە دیمەنەکە سەرسام دەبێت و هەندێك تاقیبی ژنەکە دەکات و دەزانێت ناوی چییە و لە کامە بەشدا کار دەکات. بۆی روونده‌بێتەوە کە فەرمانبەرێکی نوێیە و لە نووسینگەیەکی نزیك بەشەکەی خۆیدا کاردەکات و لە خۆیشی بەتەمەنترە.

لە رۆژی دواتردا و لەکاتی پشووی نانخواردنی نیوەڕۆدا، ئافرەتەکە لە چێشتخانە دەبێت. هەوڵ دەدات نیگای لەگەڵدا بگۆڕێتەوە بەڵام ئافرەتەکە تێبینیی مەسەلەکە ناکات و لەگەڵ هاوڕێیانیدا سەرقاڵ دەبێت. لە رۆژی دواتردا، هەوڵ دەدات زووتر بچێتە چێشتخانەکە بۆ ئەوەی خۆی بە ئافرەتەکە بناسێنێت.

لە بەیانیدا نەیدەتوانی بیرکۆی خۆی لەسەر کارەکەی چڕبکاتەوە، بیری لە باشترین رێگە دەکردەوە بۆ ئەوەی خۆی لێ نزیك بکاتەوە. کەمێك دەترسا ئەمەیش وای لێکردبوو پرسیار بکات ئاخۆ ئەو کارەی ئەو دەیکات سەرکێشی نییە. نەیتوانی بەسەر ئەم هەستی ترسدا زاڵبێت، چونکە بیری لە چەندان گریمانە دەکردەوە وەك ئەوەی ئافرەتەکە رەتیبکاتەوە یان لەبەردەم هەمواندا رووگیر ببێت ئەگەر هاتوو بە سەرسامییەکەیان زانی.

چ شتێك لە دەروونیدا ترسی دروستکردووە؟ ئەگەری رەتکردنەوە لەلایەن ئافرەتەکەوە و هەستکردن بە رووگیری و شکست؟ ئەگەر کەسەکە لەم شتانە نەترسابایە ئازاتر دەبوو و کتێبی تایبەت بە پەیوەندییەکانی دەخوێندەوە و بەئاسانی

لێی نزیك دەبۆوە. ترسان لە ئەگەری ڕەتکردنەوە بەسە بۆ ئەوەی لە هەوڵی قسەکردن لەگـەڵ ئافرەتەکـەدا دوودڵ بێـت بەتایبـەت ئەگـەر لـە هەلومـەرجێکی هاوشـێوەدا ڕەتکرابێتەوە، ئەوا دۆخەکە دژوارتر دەکات.

ڕەنگـە نەوجەوانەکـە پـەنا بباتـە بـەر هاوڕێیـەکی کـە بتوانێـت پاڵپـشتی بکـات و ئامۆژگاریی پێببەخشێت تاکو پتر هەست بە متمانە بەخۆکردن بکات، ئەگەر هـاتوو لـە ڕۆژی دواتردا لێی نزیکبێتەوە، ئەوا قۆناغێکی ڕاگوزەریی دەبێت. ئەوسا ناتوانێت بەبێ کەوتنە بەر ڕووگیری پاشەکشە بکات. بەڵکو بە مەسـەلەکە پابەنـد دەبێـت و لەسـەری پێویست دەبێت بەشێوەیەکی سەرنجڕاکیش لەگەڵیدا بپەیڤێت.

ڕەتکردنەوە دەبێتە هۆی لە دەستدانی هەسـتی متمانەبـەخۆکردن، ڕێزگـرتنیش لـە خـود زۆر گرنگـە. لەبەرئـەوە، سەرکێـشیکردن ئامـاژە بـە دەرەنجـامی نەخواسـتراو و قێزەون دەکات.

ڕێز لەخۆگرتن

کاتێك مرۆڤ ڕێزگرتن لەخود لە دەست دەدات ئەم لەدەستدانە ترسێکی گەورەی بۆ دروستدەکات. ڕێزلەخۆگرتن چەمکێکی داماڵراوە و خەڵکان بەگشتی تێگەیشتنێکی دیاریکراو و زۆر کەمیان لەبارەیەوە هەیە. ڕێزلەخۆگرتن چەمکێکی هەستپێکراو نییە، بەڵکو مەسەلەیەکی پەیوەندداره بە ژیان و ئەزموونەکانمانەوە. ڕێزلەخۆگرتن وابەستەی هەڵسەنگاندنی تاکە بۆ خودی خۆی.

هەڵسەنگاندنمان بۆ خودی خۆمان بەندە بەو کارانەی ئەنجامی دەدەین و بە کردار و هەڵسەنگاندنی خودیمانەوە کاریگەر دەبێت.

کاتێك مرۆڤ راشکاوانەیە، ئەم راشکاوییەی پشت بەو باوەڕەی دەبەستێت کە کەسێکی راستگۆ و راشکاوە. ئەگەر مرۆڤێك بێت و راشکاوی بە مەسەلەیەکی زۆر گرنگ بزانێت، ئەوا راشکاوییەکەی ڕێز لەخۆگرتنی پتر دەکات. رەفتاری نا راشکاوانەش، ڕێز لەخۆگرتنی ناهێڵێت. ئەگەر توانیشی لە هەڵوێستی هەنووکەییدا رەفتاری خۆی لێکبداتەوە. بڕیار دەدات کە رەفتارە راشکاوەکان و پێچەوانەی راشکاوەکان چین، ئەمەیش بەندە بە کۆمەڵگە و ئەزموون و پەروەردەیەوە.

هەڵسەنگاندنی خود ← خەملاندنی مەسەلە و کاروبارەکان ← ڕێزلەخۆگرتن
↑ ↓
کردارەکان

بەهاکان بەیەکەوە کار لێکدەکەن و کاریگەرییان بەسەر بڕیارەکانمانەوە دەبێت، ئەو سیستەمەی کە بەهاکان پێڕەوی دەکەن پشت بەو هەلومەرجانە دەبەستن کە ناچارمان دەکەن بڕیار بدەین.

ئەوەی ڕێز لەخۆگرتن کەمدەکاتەوە جیاوازیی نێوان بەرتەماییەکانی مرۆڤ و ئەوانەن کەوا جێبەجێیان دەکات. ڕێز لەخۆگرتن هەستێکی بەردەوام نییە، بەڵکو پەیوەندیی بە ساتی هەنووکەییەوە هەیە. کاتێك مرۆڤ بەپێی بەهاکانی ڕەفتار دەکات، ئەم جۆرە ڕەفتارەی دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی ڕێزلەخۆگرتنی. بەهاکانی مرۆیی پەیوەندییان بە کۆمەڵگە و ڕۆشنبیری و ئەزموونەکانی تاك و ئەو شتانەوە هەیە کە لە کەسە گرنگەکانی ژیانی لەوانە دایبابیشی فێریان بووە.

ڕەنگە مرۆڤ لە سەردەمی منداڵیدا بە هەلومەرجی توندوتیژدا تێپەڕ بوبێت کەوا ناچاری بکات بەهێز ڕەفتاربکات و پێش ئەوەی خەڵك بەخراپ سوودی لێوەربگرن ئەو سوودیان لێوەربگرێت. ئەوسا، ڕەفتاری ناشایستە و ناشرین و هەستی رکابەریکردن لە دەروونیدا گەشە بکات. پشتبەستنی بەم جۆرە کردارانە ئاستی ڕێز لەخۆگرتنی بەرزدەکەنەوە. ڕەفتارە خراپەکەی دەبێتە هۆی دروستکردنی هەستێکی باش (ڕەفتاری خراپ بەپێی کۆمەڵگەکانی دیکەوە دیاری دەکرێت کە بەهای جۆراوجۆر بەسەریاندا زاڵە). ڕەنگە ئەو کردارانەی تاك کە لە کۆمەڵگەکەی خۆیدا ئاستی ڕێزلەخۆگرتنی بەرز دەکەنەوە، لە کۆمەڵگەی دیکەدا ناپەسند بن، ئەوسا ڕووبەڕووی گرفتێك دەبێتەوە ئەویش ڕێز نەگرتنی خەڵکە لە بەهاکانی. ڕەنگە ئەمەیش لەهەمبەر بەهایەکانیدا گومانی بۆ دروستبکات و بیانگۆڕێت (ڕەنگە ئەمەیش کارێکی خراپ نەبێت). لەوانەشە خۆی بەو بەهایانەوە هەڵبواسێت و لەسەر ڕەفتاری پێشووی بەردەوام بێت. ڕەنگە کۆمەڵگە بیبێزێنێت و هاوڕێیە نوێیەکانی لەدەست بدات، بەڵام بەمە لەگەڵ خۆی و بەها و چەمکەکانی ڕاستگۆ دەبێت.

ڕێز لەخۆگرتن بەند نییە بەوەی کە مرۆڤ چاکەکار و باش بێت، بەڵکو بەندە بە پابەندبوونی بە بەهایەکانی جا هەرچییەك بن. نامەوێ بڵێم گشت بەهاکان یەکسانن، چونکە پێموایە هەندێك بەها هەن لە هەندێکی دیکەیان باشترن.

لە چیرۆکی ئەو نەوجەوانەی کە بە هاوکارە کچەکەی سەرسام ببوو، دەبینین وەك پیاو و تواناداربوونی بۆ راکێشانی ئافرەتان رێز لەخۆی دەگرێت. حەز دەکات لەگەڵ ئافرەتاندا بپەیڤێت ، بەلاّم لە هەڵوێستێکی دژواردایە. رەنگە رێز لەخۆگرتنی پشت بە ئازایەتییەکەی ببەستێت و لێی نزیك بێتەوە، لەگەڵ بوونی ئەو بوێرییە و قسەکردنی لەگەڵ ئافرەتەکەشدا لەوانەیە دووچاری رەتکردنەوە بێتەوە. ئەوسا، بەهاکانی دەشڵەژێن و هەست بە ترس دەکات. گەورەترین مەترسییەك لەدەستدانی خودە و خۆی لە مردن و لەدەستدانی رێز لەخۆگرتندا دەبینێتەوە. گشت خەڵکێك رقیان لە زیان دەبێتەوە. ئەگەر نەوجەوانەکە سەرکەوتنی وەدەستهێنابایە دەبووە هۆی ئەوەی رێزلەخۆگرتنی بەردەوام بێت. رەنگە ئاستی ئەم رێزلەخۆگرتنە بەزر نەبێتەوە، بەلاّم رەتکردنەوە سەداسەد دەبێتە هۆی لەدەستدانی رێز لەخۆگرتن. ئەوسا شتە لەدەستچووەکانی لە شتە وەدەستهاتووەکانی زۆرتر دەبن. لەوە دڵنیا نییە کە ئافرەتەکە کاردانەوەی باشی دەبێت، رەنگە هاورێیەکەی لە هەڵسەنگاندنی مەسەلەکاندا لەگەڵ نەوجەوانەکە جیاواز بێت و رەتکردنەوە نەبێتە هۆی لەدەستدانی رێز لەخۆگرتنەکەی .

بەهای ڕێزگرتن

نموونەیەکی دیکەتان بۆ دەهێنمەوە. هاوڕێیەکی ئافرەتم هەیە ڕێزگرتن بە یەکێك لە گرنگترین بەهاکان دەزانێت، بۆیە چاوەڕوانە خەڵك ڕێزی لێبگرن و ئەویش ڕێز لە خەڵك دەگرێت. کاتێك ڕێز لە خەڵك دەگرێت ڕێز لەخۆگرتنیشی پتر دەبێت و کاتێکیش خەڵك ڕێزی لێدەگرن بەهەمان شێوەیە. چەند مانگێك لەمەوبەر، لە هوتێلێکی ریۆ دوجینیرۆ بووین و بەرەو نووسینگەی پێشوازی چوو بۆ ئەوەی حەماڵەکە خزمەتێکی بکات. کاردانەوەی حەماڵەکە رەق و ناخۆش بوو بەڵام سستوسووککار نەبوو. حەماڵەکە زۆر ناشرین تەماشایکرد و بە هەناسە هەڵکێشانەوە ڕۆیشت. دواتر بەشێوەیەکی کەمتەرخەمانە شانەکانی هەڵتەکاند، ئەمەیش گوزارشتێکی زۆر روون بوو لە هەستوسۆزەکانی. ئەم جوولە جەستەییە گوزارشتێك بوو لە جاڕسبوونی لەهەمبەر پرسیارەکانی هاوڕێیەکەم و لەهەمان کاتیشدا ئەوەی پیشان دا کە ناچار نییە خزمەتی هەر میوانێکی هوتێلەکە بکات. هاوڕێیەکەم وازی هێنا و زۆر تووڕەبوو و ڕۆیشت، چونکە حەماڵەکە بەهیچ شێوەیەك ڕێزی لێنەگرت.

ڕۆژی دواتر، شتێکی دیکەی لە نووسینگەی پێشوازی دەویست و هەمان حەمباڵ لەوێدا بوو. دانی بەوەدانا کە دەترسێ بچێتە لای . هەرچەندە حەماڵەکە کەسێکی هێرشبەر و مەترسیداریش نەبوو بەڵام هاوڕێیەکەم زۆر لە ڕەفتارە ڕەق و رووشکێنەکەی دەترسا، ئەمەیش زیاتری تووڕە دەکرد. نەیدەتوانی بەسەر ئەم ترسەدا زاڵبێت، چونکە مەسەلەی ڕێزگرتن بەلایەوە زۆر گرنگبوو. ڕەنگە ڕەفتاری هەر کەسێکی دیکە لە هەڵوێستێکی وەهادا تووڕەیی و بێزاری دەربڕین بێت لە بەڕێوەبەرایەتییەکە و هەوڵدان بوایە بۆ ئەوەی بەڕێوبەرایەتییەکە حەماڵەکەیان دەرکردبایە. ئەگەر ئەمە لە لوس ئەنجلوس لەگەڵ یەکێك لە پیاوانی مافیایی رووی بدابوایە، ڕەنگە حەماڵەکەی بکوشتبایە، چونکە ڕەنگە ڕێز لێنەگیرانی ببوایەتە هۆی

ئەنجامـدانی تـاوانی کوشـتن. هەنـدێك کـات کەسـانێك لـە هەلومـەرجی وەهـادا بـە دابەشکردنی کەسێتیان بۆ دووبەش : میوان و مرۆڤ کاردانەوەیان لەگەڵ هەڵوێستەکەدا دەبێت.

هاوڕێیـە ئافرەتەکـەم گرنگییـەکی زۆر بـە ڕێزلێگـرتن دەدات، چـونکە پێیوایـە بـۆ ڕێزگرتن ئەتەکێت و ڕەفتـاری جـوان پێویستن، لەبەرئـەوە بـوونی لـە ژینگەیەکـدا کـە ڕێزگرتنی تیادا نەبوو هەستی ترسی لە دەروونیدا دروستکرد.

ترسان له رووگیربوون

ئەزموونێكی تایبەتم هەیە كە پەیوەندیی بە بەهاكانەوە هەیە. زمانی قسەكردن لە بەرازیلدا پورتوگالیە، لەبەرئەوەی لەوێدا نیشتەجێم فێربوونی ئەم زمانە بۆ من زۆر گرنگە. بەچەندان شێوەی جۆراوجۆری وەك وانەكان و خوێندنەوە و گوێگرتن لە خەڵكو قسەكردن لەگەڵیان خەریكی فێربوونی ئەم زمانە بووم. لەگەڵ ئەمەیشدا لە قسەكردن بەم زمانە دوودڵ بووم. ئەوەی دوودڵی كردبووم ئەوەبوو نەوەك رووگیر ببم. بەلاّم لەبەر ئەوەی زمانم بە شتێكی گرنگ دەزانی و توانای گوزارشتكردنم هەبوو، وای لێمكردبوو لە بێتوانایی خۆم بترسم. لەوە دەترسام خەڵك پێیانوابێت كەسێكم و توانای گوزارشت لەخۆكردنم نییە، دەترسام بەهۆی گوتنی وشەیەكی هەڵە رووگیر ببم.

ئەوەی ترسەكەیان لە دەروونم دروستكردبوو دوو هۆكاربوون پەیوەندییان بە بەهاكانەوە هەبوو. هۆكاری یەكەم گوزارشتكردنم بوو لەخۆم و گرنگیی ئەمە بەڕای خۆم. حەزم نەدەكرد خەڵك گومان لە توانای گوزارشتكردنم بكەن. بەلاّم هۆكاری دووەم ئەوەبوو حەزم نەدەكرد بكەومە نێو رووگیربییەوە. زۆر هۆ هەن كە ترس دەكەنە شتێكی نابەجێ. زۆر زەحمەتە مرۆڤ لەكاتی فێربوونی زمانێكدا زمانەكە بەكاربێنێت. هەروەها لەو كاتەی هەڵەیەكم دەكرد كەس گاڵتەی پێم نەدەكرد، بەڵكو هەمووان یارمەتیان دەدام. هەرگیز پێشیان وانەبوو كەسێكی دەبەنگم.

بۆ زاڵبوون بەسەر ترسەكەیش سێ هەنگاوم هەڵێنا:

هەنگاوی یەكەمم جەختكردنەوەم بوو لەسەر سوودی فێربوونی زمانی پورتوگالی.

هەنگاوی دووەمیش گۆڕانی تێڕوانینم بوو لەهەمبەر رووگیر بوونم. زۆر گرنگە هەست بەمە نەكەم، بەلاّم بیركردنەوەم گۆڕی و فێربوونی هەر زمانێكیشیم بە نیشانەی زیرەكی دەزانی.

هەنگاوی سێیەم، هەڵە زمانەوانییەکانم بە شتێکی خۆش دەزانی و باوەڕم بەخۆم هێنا کە فێربوونی زمانێك دەرفەتی هەڵەی زمانەوانی بۆم رەخساند بەبێ ئەوەی هەست بکەم خەڵکان لەسەر ئەمە سزام دەدەن.

ئەم راهێنانەی خوارەوە کارلێکی نێوان ترس و بەهاکان لێکدەداتەوە:

راهێنان بۆ رزگارکردنی دەروون لە ترس

گۆڕانی ترس لەمیانی بەکارهێنانی بەهاکاندا

١. هەڵوێستێکی ژیانتان وەبیر خۆتان بهێننەوە کە تیایدا حەزتان کردبێت کارێك ئەنجام بدەن بەڵام ترس نەیهێشتبێت ، هەرچەندە هیچ مەترسییەکی جەستەیی لەسەر ئێوە و هیچ کەسێکی دیکە نەبووە.

٢. چ شتێك حەزی ئەنجامدانی ئەو شتەتان لێ دەجولێنێت؟ بەم پرسیارە دەتوانن پاڵنەرەکە بدۆزنەوە.

- بۆچی دەتانەوێ ئەم کارە بکەن؟
- چەندە گرنگە؟
- سوودی چییە؟

دڵنیابن لەوەی کە بەشێوەیەکی ئەرێیی وەڵامی ئەو پرسیارانە بدەنەوە و پشت بەو شتانە مەبەستن کە ناتانەوێ وەدەستیان بهێنن.

٣. ئایا تەنها بە ئەنجامدانی کارەکە هەست بە حەسانەوە دەکەن جا ئەگەر نەگەنە دەرەنجامێکی ئەرێیش؟

٤. چی واتان لێدەکات بترسن؟ رەنگە ئەم پرسیارانەی خوارەوە بۆ گەیشتن بە وەلأمێکی ورد یارمەتیتان بدات.

– لەهەڵوێستەکەدا چ شتێك لەدەست دەدەن؟

– بەڕای ئێوە زیان چییە؟

– ئەگەر هەست بەوە دەکەن ڕێزلەخۆگرتن و ڕێز گرتن لە خەڵك لەدەست دەدەن، پاڵنەرەکەی چییە؟ ئەو سیفەتانە چین کە نیتانە بۆ ئەوەی ڕێگە لە ڕوونەدانی ئەمە بگرێت؟

– ئەگەر شکست بێنن چی لەدەست دەدەن؟

٥. زۆربەی جار پاڵنەری ترسان نەرێییە. ئەگەر کارەکە بۆ خۆ دوورگرتن لە مەسەلەیەك گرنگ بێت، دەرەنجامە ئەرێییە پێچەوانەکەی چییە؟ بۆنموونە: ئەگەر ئێوە هەوڵ دەدەن وەك کەسێکی بێتوانا و دەسەلأت لە پێش چاوی خەڵك دەرنەکەون، ئەوا هێزەکەی پاڵنەرێکی ئەرێییە. چۆن دەگەنە هەستکردن بەهێز و دەسەلأت جا دەرەنجامەکەی هەرچی بێت؟

٦. ئایا شکستخواردنتان کاریگەریی لە پاڵنەری سەرەکیی حەزی ڕەفتارکردنتان دەکات؟

ترسان لە پەیوەندییەکان

هیچ کتێبێکی تایبەت بە ترس تەواو و بێکەموکورتی نابێت ئەگەر باسی ترسان لە پەیوەندییەکان نەکات. زۆر ژن و پیاو هەن حەز لە هاوژینگیری دەکەن بەلاّم لە هەنگاونان دەترسن. زۆربەی جار ئەو جۆرە کەسانە دەترسن لەگەڵ رەگەزی بەرانبەر تێکەڵ بن و بۆ زاڵبوون بەسەر ئەم ترسەش تەگەرەیان دێتەرێ.

پێموایە پەیوەندی سێ مانای هەیە:

- پابەندبوون بە پرس و سیاسەتێکی دیاریکراو.
- بەڵێن یان بەڵێندان.
- پەیمان پابەندییەکە و سەربەستیی رەفتارکردن کۆتوبەند دەکات.

مانای سێیەم دەبێتە هۆی ترسان. ئێمە لە نەمان و لەدەستدانی سەربەستیی ئەنجامدانی گشت ئەو شتانەدا دەترسین کە حەزمان لێیانە و رازیمان دەکات نەك ئەوشتانەی خەڵکانی دیکە رازی دەکات.

پەیوەندیی و وابەستەیی وشەیەکی هەستپێنەکراوە. هیچ کەسێك لە چەمکێکی داماڵراو ناترسێت. ئەوەی مرۆڤ لەم دۆخەدا لێی دەترسێت پابەندبوون و هەڵێنانی هەنگاوێکە کە رەنگە شتێکی زۆر ئازیزیان لەدەست بدات ئەویش ئازادییە.

راهێنان بۆ رزگارکردنی دەروون لە ترس

بەرای ئێوەوە پەیوەندی و وابەستەیی چی دەگەیەنێت؟

وەها خەیاڵ بکەن کە هاوسەرگیریتان لەگەڵ کەسێکدا کردووە.

کاتێك ئەم خەیاڵەتان کرد هەست بە چی دەکەن؟

ئەو وێنەیە چی بوو کەوا هاتە ئەندێشەتانەوە؟

ئەو دەنگانە چی بوون کە بیستتان؟

ئایا هیچ دەنگێکی ناوەکی هەبوو؟

ئایا پەیوەندیی بە پرسێکی کۆتوبەندکار دەزانن یان بە پرسێکی دەزانن کە دەکرێت لەگەڵ هەستکردنی بەردەوام بە ئازادی قبوڵی بکەن؟

چەندان هۆکاری کۆمەڵایەتی هەن کە ترسان لە پەیوەندییەکان و وابەستەبیەکان بەهێزدەکەن. لە ئەمریکا و ئەورووپادا جەخت لەسەر ژیانی تاکایەتی دەکرێتەوە، مرۆڤی ئەویٚ شانازی بەوە دەکات کە گەورەی خۆیەتی. هەر پیاوان لە پەیوەندییەکان ناترسن، بەڵکو ئەم ترسە بەشێوەیەکی یەکسان ئافرەتانیشی گرتووەتەوە.

فیلمەکان و بەرنامەکانی تەلەفزیۆنی پێشبینیی ناواقیعی لەبارەی خۆشەویستی و پەیوەندی نمایش دەکەن. زۆربەی جاریش خۆشەویستی وەك پرسێك پیشان دەدرێت کە زۆر زەحمەتە بەرگەی بگیرێت. لەبەرئەوە، بینەران پێشبینیی ئەوە دەکەن کە خۆشەویستی بەبیٚ هیچ کێشەیەك هەستی بەختیارییەکی بێوێنەیان بۆ دروستدەکات. ئەگەر ئەمەیش نەهاتەدی، هەست بە بێهیوایی دەکەن و گومانیان هەیە لەوەی کە دڵبراوی هاوسەرکەیان بن. فیلمەکان بەشێوەیەك خۆشەویستیمان دەخەنە بەرچاو کە مەسەلەیەکە بۆ تێگەیشتن لە هاوسەر و متمانەپێکردن و پێوە وابەستەبوونی پێویستی بە هیچ هەوڵێکی ئێمە نییە و لەسەر سینییەکی زێڕین پێشکەشمان دەکرێت. خۆشەویستی هێندە سانا نییە، بەڵکو هەستێکە و پێویستی بە هەوڵێکی مەزن هەیە.

ئازادی لە کۆمەڵگە و لەکاتی پەیوەندیگرتنمان لەگەڵ کەسێکی دیکەدا بووەتە شتێکی زۆر گرنگ، ئەمەیش خۆی لەخۆیدا نیشانەی لەدەستدانی ئازادییە. ئەمە زۆر ورد نییە، چونکە ئاماژە بە تێگەیشتن و دونیابینیی ئەو کەسانە دەکات کە لە گشت دۆخێکدا خۆیان لە زیانبینین بەدووردەگرن. لەکاتی پەیوەندیگرتندا مرۆڤ چەندان شت وەدەستدێنێت، بەڵام زیانەکان زیاتر دەبن و بەشێوەیەکی روونتر بەدیاردەکەون.

پەیوەندی سەرکێشییە، دەبیٚ متمانە بە هاوسەرکەمان بکەین و خۆمانی پێوە وابەستە بکەین، چونکە بەنرخترین شتی خۆمانی پێدەبەخشین ئەویش بوون و خودی خۆمانە.

ئەو هۆکارە چییە کە دەبێتە هۆی ترسان؟

حەزدەکەین هاوسەرەکەمان چەندە خۆشدەوێت ئەویش ئێمەی بەو ئاستە خۆشبوێت، بۆیە وردەکارییەکانی ژیان و کەسێتی و راستیی خۆمانیان بۆ دەردەخەین. بەڵام بەردەوام دەپرسین کە ئاخۆ ئەم مەسەلەیە سەرسام و دڵخۆشیان دەکات؟ ئەگەر سەرسامیی ئەوی دیکەمان وەدەست نەهێنا، مانای ئەوە نییە کە سەرسامی هیچ کەسێك وەدەست ناهێنین و ناتوانین سەرنجیان رابکێشین.

ترسان لەوەی کە خەڵکان ئێمەیان خۆشنەوێت پرسێکە و رەنگە ببێتە هۆی ترسان لە پەیوەندییەکان. ئەوسا، مرۆڤ پەیوەندیگرتن بە سەرکێشی دەزانێت. بەڵام ئەگەر پەیوەندیی لەگەڵ کەس نەگرین و وابەستەی کەس نەبین، رەنگە هەستوسۆزیشمان بۆ کەس دەرنەبڕین، ئەوسا، رێگەیش بە کەس نادەین سەرسامی خۆی لەهەمبەر ئێمەدا دەرببڕێت. هەروەها نەبوونی پەیوەندیی رێگە نادات مرۆڤ بەپێی راوبۆچوونی خەڵکی بەشێوەیەکی قووڵتر خۆی بدۆزێتەوە.

ئەم کتێبە تایبەت نییە بە پەیوەندی و وابەستییەکان، بەڵام راهێنانێکتان پێشکەش دەکەین کە یارمەتیدەری تێگەیشتنە لە ترسان لە پەیوەندییەکان.

راهێنان بۆ رزگارکردنی دەروون لە ترس
تێگەیشتن لە پەیوەندی و وابەستەییەکان

بۆ زاڵبوون بەسەر ترسان لە پەیوەندییەکان، دەبێ بیر لە هەندێك پرسیار بکەنەوە:

دەترسن لە پەیوەندییەکەدا چ شتێك روویدات؟

پاڵنەری ترسەکە چییە؟

لە کاتی گرتنی پەیوەندی و وابەستییەدا، لە نەمان و لەدەستچوونی چ شتێك دەترسن؟

ئەی لە پەیوەندییەکاندا چی وەدەستدەهێنن؟

پەیوەندیی چۆن و بە چ شێوەیەك دێتە بەرچاوتان؟

چی له دهست دهدهن؟

ژان پۆل سارتەری فەیلەسووف پێیوایه پەیوەندی و وابەستەیی بە کەسێکی دیکە کارێکی زۆر خراپە. من لەگەڵ رای ناوبراو نیم چونکە پێموایە پەیوەندییەکان بۆ پێکهێنانی کەسێتمان زۆر گرنگن. ئێمە ناتوانین بەتەنها بژین، چونکە لەمیانی مامەڵەکردنمان لەگەڵ خەڵکدا لە خۆمان دەگەین. بۆ ئەوەی کاملیش بین دەبێ لەگەڵیان بەردەوام بین و پەیوەندییان لەگەڵ بەرقەراربکەین. رەنگە پەیوەندی و وابەستەیی ئاماژەیەك بێت بۆ کۆتوبەندکردنی مرۆڤ بەڵام تاکە رێگەی دۆزینەوەی خودیشە.

دەروازەی شانزەیەم

زاڵبوون بەسەر ماکە جەستەییەکانی ترس

لە ژیاندا گۆڕان و ئازارێکی زۆر هەیە، بەڵام گیرۆدەبوون پرسێکی خۆویستانەیە

هەستکردن بە ترس مەسەلەیەکی بەرچاو و روونە، جا ئەگەر راستین بێت یانیش خەیاڵی. مێشك لەکاتی ترساندا بەرپرسی کاردانەوەی مرۆڤە، ئەو هەستانەی کە وابەستەی ئەم هەستەشن کاریگەرییەکی زۆریان لەسەر مرۆڤدا هەیە. رەنگە بۆ هەنگاونانی پێویست دووچاری بێتوانایی و سستی ببێتەوە. ئەوەی لە کاتی ترساندا روودەدات ئەوەیە کە خوێن بەرەو مێشك ناچێت، ئەمەیش دەبێتە هۆی بیرکردنەوەی نا ئەقڵانی. لەبەرئەوە، لەسەر مرۆڤ پێویستە بەشێوەیەکی دیکە رەفتار و کاردانەوەی لەهەمبەر ترسدا هەبێت بۆ ئەوەی بتوانێت رەفتار بکات و هەستوسۆزەکانی بەرزەفت بکات.

بەرزەفتکردنی ترس

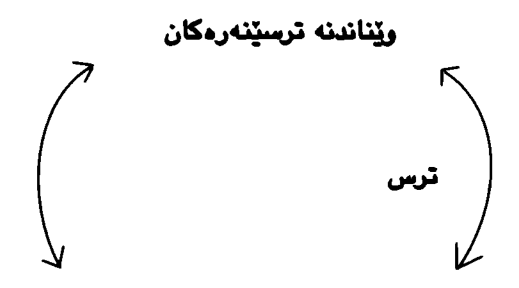
هەنگاوە پێویستەکانی زاڵبوون بەسەر ماکە جەستەییەکانی ترس چین؟ بۆ ئەوەی لە وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارەدا یارمەتیتان بدەین، ئەم ئەزموونە سادەیەتان پێشکەش دەکەین:

لەسەر کورسیەك دابنیشن و خۆتان خاو بکەنەوە. لە خاوبوونەوەی ماسوولکەکانی نێوچەوان و بەشی دواوەی ملتان دڵنیابن. بەشێوەیەکی دووبارە و بەهێواشی هەناسە بدەن.

ئێستا هەوڵبدەن هەست بە ترس بکەن. بیر لە شتێك بکەنەوە کە بەزۆری دەتانترسێنێت. لە خاوبوونەوە و هەناسەدان بەردەوام بن.

ئایا هەست بە ترس دەکەن؟

وەك باو و بەجێیە هەستتان بەهیچ ترسێك نەکردووە. لە کاتی خاوبوونەوەدا، زەحمەتە هەست بە ترس و نیگەرانی بکرێت. هەستەکانی ئەقڵ بە جەستە دەگەن. ئەقڵ دەبێتە هۆی وێناندنی وێنەی ترسێنەر، ئەمەیش وەهامان لێدەکات گرژبین و خێرایی هەناسەدانیشمان بگۆڕێت. ئەقڵ وەك پرسی راستەقینە کاردانەوەی لەهەمبەر ئەم وێناندن و خەیاڵکردنەدا دەبێت، ئەمەیش کاریگەریی ترسەکە پتر دەکات. کاتێك دەتوانین هزرە وروژێنەرەکانی ترس لە کاردانەوەی جەستەیی دابڕین، ناتوانین بەهەمان شێوە هەست بە ترس بکەین. ئەقڵمان هەوڵ دەدات کاریگەریمان لێبکات، بەڵام جەستە بەرپەرچی مەسەلەکە دەداتەوە. لە کاتی خاوبوونەوەدا زەحمەتە ترس بتوانێت بەسەرماندا زاڵبێت.



دەتوانین بۆ دانانی ئاستێك بۆ خەیاڵکردنە ترسێنەرەکان و بەرزەفتکردنی ماکە جەستەییەکانی ترس، پەنا ببەینە بەر بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی. ئەوسا، دەتوانین بەشێوەیەکی لۆژیکی بیربکەینەوە بۆ ئەوەی بتوانین هەنگاوە پێویستەکان هەڵێنین.

سێ ڕێگە و شێوازی خاوبوونەوە و بەرزەفتکردنی ترس هەن. پێش دەستپێکردنی، هەوڵبدەن بەپێی ئەم پێوەرەی سەرەوە توندیی ترسەکەتان دیاریی بکەن، (ژمارە ١٠) نیشانەی تۆقینە و (ژمارە ١) نیشانەی ترسێکی کەمە. دواتر و لە کاتی پیادەکردنی ئەم ڕێوشوێنانەدا، سەرلەنوێ دوای چەند خولەکێك ڕێژەی ترسەکەتان دیاریی بکەن. وەك باوە دەبێ ڕێژەکە دابەزیبێت. لە پیادەکردنی ڕێوشوێنەکان بەردەوام بن تا ئەو کاتەی ترسەکەتان نامێنێت یان تا ئاستێکی باش دادەبەزێتە خوارەوە.

زاڵبوون بەسەر ترس بەهۆی هەناسەدانەوە

هەناسە گرنگترین هۆکارە کە بۆ خاوبوونەوە یارمەتیدەرە، چونکە گۆڕینی شێواز و ڕێگەی هەناسە دەبێتە هۆی هەستکردن بە حەسانەوە. هەناسەی خێرا و رووکەش دەبێتە هۆی گۆڕانی ڕێژەی ئەسید لە خوێن و هەستکردن بە نیگەرانیش تەنانەت ئەگەر هیچ هۆیەك بۆ ئەمە لە گۆڕێدا نەبێت. زۆر خەڵك هەن ئامۆژگاریتان دەکەن بۆ هێمنکردنەوەی دەروون هەناسەدان و وەرگرتن باش بکەن، بەڵام ئەمە بەس نییە. ئەگەر هەناسەی قووڵ خێرابێت، ترسەکە پتر دەکات. بۆ گەیشتن بە هێمنی، دەبێ جەخت لەسەر هەناسەدانەوە بکەنەوە.

خاوبوونەوە شێوەیەکی گەورەتری هەیە. ئەوەی لەسەرتان پێویستە ئەنجامی بدەن هەناسەدان و وەرگرتنەوەیە (بەلای کەمەوە بۆ ماوەی سێ چرکە). هەناسەتان بۆ ماوەی چرکەیەك بەندبکەن و دواتر هەناسە بدەنەوە با ماوەی هەناسەدانەوەکە لە هەناسە وەرگرتنەکە زۆرتر بێت.

ئەمە لە هەردوو دۆخی ترسی خەیاڵی و راستیندا،دەبێتە هۆی هێمنکردنەوەتان.

کاتێك بەم ڕێگەیە بەسەر هەناسەی خۆتاندا زاڵدەبن، دەبینن کە نیگەرانی بووەتە گوڕوتاوێك و پاڵتان پێوە دەنێت رووبەڕووی تەنگوچەڵەمە و بەرەنگاربوونەوەکان ببنەوە. بەڵام نیگەرانی، هانتان دەدات لێی هەڵبێن.

هەر ئەمەیشە وادەکات پێکەنین هۆکارێکی کارابێت و هەناسەتان بگۆڕێت و ئەو هۆرمۆنانە دەربدرێن کە میزاج باش دەکەن. لەبەرئەوە، گاڵتەکردن بە ترسەکانتان زۆر کارا و بەسوودە.

زاڵبوون بەسەر ترس لە میانی هەستوسۆزەکانەوە

ڕەنگە ئەمە بە شتێکی بێجی و بێمانا بێتە بەرچاو، بەڵام ئێوە ناتوانن خۆتان لە هەستوسۆزەکان دەرباز بکەن. لەکاتی هەوڵدانتان بۆ وەدیهێنانی ئەمە، زۆربەی جار هەستە زۆر خراپەکان داگیرتان دەکەن. ئەوەی لەسەرتان پێویستە ئەنجامی بدەن جەختکردنەوەیە لەسەر هەمان ئەو هەستوسۆزانە. هەست ناخۆش و قێزەون دەبێت لەو کاتەی وەك هەستێکی بێخەوش ئاوڕی لێ نادەنەوە و بە ترسێکی دادەنێن کە پێتانوایە دەبێ لێی هەڵبێن.

کاتێك بەم ڕێگەیە بەسەر ترسدا زاڵدەبن، دەبێ زۆر بەقووڵی هەستی پێبکەن. ئەو ڕاهێنانە بکەن کە لە لاپەڕە١٤٠دا هەیە، ئەوسا بەشێوەیەکی گەورەتر پەردە لەسەر ترسەکە رادەماڵن جۆری هۆکار و لایەنەکانی ترسەکان و کاریگەرییەکەی لەسەر خۆتانو جەستەتان دیاری بکەن،. هەوڵ مەدەن لێی دەرباز بن بەڵکو تەنها هەستی پێبکەن.

ئامۆژگاریمان بۆ ئێوە ئەوەیە تەماشای خوارەوە بکەن. چونکە ئەمە دەبێتە هۆی شیکردنەوە و تێکەیشتن لە هەستوسۆزەکان. تەماشاکردن زۆر گرنگە و کردەی بیرکردنەوە ئاسان دەکات. ئەگەر تەماشای سەرەوە بکەن، هانتان دەدات وێنای چەند وێنەیەك بکەن، تەماشاکردنی لاتەنیشتەکانیش دەبێتە هۆی بیرکردنەوە لە دەنگەکان.

لەو کاتەی دەگەنە هەمان هەست، دەتوانن بە ئارەزووی خۆتان بەرزەفتی بکەن. ئەگەر ماکەکانی لە گەدەدا بن، دەتوانن بیهێننە سنگتان و دواتریش بیهێننە سك و هەردوو ئەژنۆ و پەنجەی گەورەی پێ. هەوڵبدەن شوێنی نیشانەکان بگۆڕن، ئەوسا بۆ بەرزەفتکردنی ترس تێبینیی ئاستی تواناتان دەکەن.

زاڵبوون بەسەر ترس لە میانی خاوبوونەوە

باشترین ڕێگە بۆ بەرزەفتکردنی نیگەرانی خاوبوونەوەیە، جا ئەگەر جەستەیی بێت یانیش هزری. خەڵکان بۆ خاوبوونەوە چەندان ڕەفتاری وەك تەماشاکردنی تەلەفزیۆن دەکەن، بەلآم سوودی نییە. ڕەنگە لەسەر کورسیەکەتان حەساوەبن، بەلآم بەرنامەکانی تەلەفزیۆنی بەسەر ئەقڵتاندا زاڵدەبن چونکە چەندان وێنەتان بۆ دەنێرن و ئاستی گرژییەکە بەرز دەکەنەوە.

لە کاتی پیادەکردنی هەر ڕاهێنانێکی خاوبوونەوە، جەخت لەسەر ئەم شوێنانە بکەنەوە: نێوچەوان و مل و شانەکان. زۆر ئاسانە لەم شوێنانەدا هەست بە گرژی بکەن. هەرچەندە پتر بچینە نێو تەمەنەوە ئەو نیشانانەی گرژی لە ڕوخسارماندا بەدیاردەکەون کە پێیاندا گوزەرمان کردووە و تاقیمان کردوونەتەوە. بەبێ ئەوەی تێبینیی بکەین، جەستە لە گرژبوونێکی بەردەوامدا دەبێت چونکە لەسەری ڕادێین.

چەند ساڵێك لەمەوبەر، دیراسەی شێوازەکەی ئەلیکساندەر و فیلدینکرایسم کرد، ئەوان کار بۆ هۆشیارکردنەوەی مرۆڤ دەکەن بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی باشتر و گەورەتر درك بە جەستە بکات و بەشێوەیەکی کارا بەکاریبهێنێت. وەبیرم دێت کە مامۆستایەکی ئافرەت لە وانەیەکدا داوای لێمکرد بەشێوەیەکی ڕاست ڕابوەستم، ئەمەم ئەنجام دا. پرسیاری لێمکرد کە ئاخۆ دڵنیام بەشێوەیەکی ڕێکوڕاست وەستاوم. گوتم: بەڵێ. ئەوەی هەستم پێکرد ئەمەبوو. دوای ئەمە، ئاوێنەیەکی درێژی هێنا و چۆنیەتیی وەستانەکەمی پێم نیشاندا. سەرم سوڕما لەوەی کە جەستەم کەمێك بەرەو لای چەپ لار ببوویەوە. توانیم لە ئاوێنەکەدا ئەمە ببینم. هەستەکەم هەڵەبوو، چونکە پێموابوو بە ڕێکوڕاستی وەستاوم، بەلآم بەرەو لای چەپ لار ببوومەوە. لەبەرئەوە، وەستانەکەم

گۆڕی تا ئاوێنەکە پێشانی دا کە ڕێك وەستاوم، بەلاَم هەستمدەکرد بەرەو لای ڕاست لاربوومەتەوە. ئەمە ئەوەی بۆم روونکردەوە کە لەسەر خۆ خوارکردنەوە بەرەو لای چەپ ڕاهاتووم و ببووە شتێکی ئاسایی جەستەم.

ڕەنگە وەها هەست بکەن کە ملتان خاوبووەتەوە، بەلاَم ماسوولکەکانی گرژن. هۆیەکەشی ئەوەیە لەسەر مەسەلەکە ڕاهاتوون. بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی باشتر خاوببنەوە دەتوانن سێ شت بکەن:

پێش ئەوەی هەوڵبدەن لە هەر بەشێکی جەستەتاندا هەست بە خاوبوونەوە بکەن، دەبێ گرژییەکەی ببەنە بەرزترین ئاستی ڕێتێچوو. دەبێ هەست بە گرژییەکە بکەن و دواتریش تا ئەوپەڕی خۆتان خاوبکەنەوە. لە سەرەتادا گرژی یارمەتیتان دەدات خاوببنەوە چونکە دەتوانن بەشێوەیەکی باشتر تێبینیی جیاوازییەکە بکەن.

هەنگاوی دووەم شیلانی جەستەیە. دەبێ درك بەو شتانە بکەن کە بەشێوەیەکی جەستەیی هەستی پێدەکەن. ئەوسا، دوای درککردن و تێگەیشتن لە جەستە و دۆخەکەی – لە هەردوو باری گرژی و خاوبوونەوەدا– دەتوانن بەشێوەیەکی ئاسانتر خۆتان خاوبکەنەوە.

حەسانەوە یارمەتیتان دەدات بەسەر نیگەرانی و گرژیدا زاڵبن. هەروەها ئەو ماوە کەمەی بۆ حەسانەوە تەرخانی دەکەن یارمەتیی جەستەتان دەدات خاوبێتەوە و لە نیشانەکانی گرژی ڕزگاربێت. ناتوانن گشت ماسوولکەکانی جەستە بحەسێننەوە، مرۆڤیش پێویستی بە هەندێك گرژی هەیە، دەنا شلوشەوی دەبێت و دادەڕووخێت.

چەندان کتێب و سیدی هەن کە یارمەتیی خاوبوونەوە دەدەن. ڕاهێنانێکی ئاسانتان دەخەمە بەرچاو و دەتوانن ڕۆژانە بۆ ماوەی چەند خولەکێك ئەنجامی بدەن، ئەم ڕاهێنانە کاریگەرییەکی زۆری لەسەر کەمکردنەوەی گرژیدا هەیە.

ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس

ڕاهێنانێك بۆ خاوبوونەوە

– لە شوێنێکی هێمندا بۆماوەی زیاتر لە ١٥ خولەك ڕابکشێن و نابێ هیچ شتێك هەراسانتان بکات. چاوەکانتان دابخەن. هەست بە جەستە و ئەندامەکانتان بکەن لە پێیەکانەوە دەست پێبکەن تا دەگاتە سەر و بەپێچەوانەوە. هەر بەتەنها جەخت لەسەر پەلەکانتان و ماسوولکەکان و بەشی دەرەوەی جەستەتان مەکەنەوە، بەڵکو جەخت لەسەر ئەو ئەندام و ماسوولکانەش بکەنەوە کە بەدرێژایی کات کار بۆ مانەوە و وەدیهێنانی تەندروستییەکی باش دەکەن.

– گرنگی بە ئەندامە حەساوە و گرژەکان بدەن. درککردنی جەستەیی تا ئاستێکی زۆر یارمەتیتان دەدات. بەلای کەمەوە بۆ ماوەی پێنج خولەك ئەمە بکەن. هەوڵ مەدەن هیچ شتێك بگۆڕن بەڵکو تەنها چاودێریی هەستە جەستەییەکانتان بکەن.

– زۆر بەقووڵی هەناسە وەربگرن تا هەوا دەگاتە گەدەتان و هەردوو سییەکانتان پڕ دەبێت. جەخت لەسەر ئەو بیرۆکەیە بکەنەوە کە جەستەتان بەتەواوی پڕبووە لەو هێزەی کە لە هەوا هەڵمژراوەکەدا هەیە.

– هەناسەکەتان ڕاگرن و بۆ ساتێك وەها خەیاڵ بکەن هەوا بەندکراوەکە بەو هێزە جەستەییە بارگاوی دەکەن کە هەستی حەسانەوەتان بۆ دێنێت.

– هەناسەکە بدەنەوە و وەها خەیاڵ بکەن کە هێزەکە لە هەواکە دەردەهێنن و بە گشت بەشەکانی جەستەدا بڵاوی دەکەنەوە. لەو کاتەی هەناسەکە دەدەنەوە هەوڵ بدەن گرژییەکە لە جەستەتان دەربکەن.

دەتوانن ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدەن و ڕاهێنانێکی دیکەشی بۆ زیاد بکەن، ئەویش ڕاهێنانی درککردنە بە ترس. ترس تەنها لەوکاتەدا کاریگەریی بەسەر مرۆڤەوە دەبێت کە هەستبکات بەشێکە لە بوونی خۆی. ئەوسا، مرۆڤ پێیوایە خاوەنی ترسەکەیە و هەستێکە لە کەسێتیە ڕاستینەکەی دابڕاوە. کرۆکی مرۆڤ بە ترس کاریگەر نابێت، بەڵکو تەنها هەست بە هەستوسۆزەکان دەکات. لە کاتی دابڕینی کەسێتیتان لە ترس و درککپێکردنی، ئەم هەستە ناخۆشە کاریگەرییەکەی نامێنێت و پووچەڵ دەبێتەوە.

ئەم ڕاهێنانەی خوارەوە لەهەموو ڕاهێنانەکانی دیکەی نێو ئەم کتێبە کاریگەرتر و سوودبەخشترە. کاریگەریی ئەم ڕاهێنانە تا ژیانت ماوە بەردەوام دەبێت و بۆ بەرزەفتکردنی ترسەکانت و دابڕینی لە کەسێتیت یارمەتیدەرت دەبێت. ئەوسا لەدەست ئەو هەستوسۆزە قێزەونانە ڕزگار دەبیت کە ڕۆژانە لە دەروونتدا پێچوخولیانە. ئەم ڕاهێنانە جۆرێکە لە تێڕامان، جا ئەگەر ڕۆژانە ئەنجامی بدەن، هەست بە گرژی و نیگەرانییەکی کەمتر دەکەن. ئەوسا دەتوانن بەشێوەیەکی باشتر ڕەفتار لەگەڵ فشارەکانی ژیانتاندا بکەن و جوانتر و حەساوەتر بژین.

ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس

درککردن بە ترس

خۆتان خاو بکەنەوە و بیر لەم ڕستانەی داهاتوو بکەنەوە. مەرج نییە هەمان ڕستە و دەستەواژەکان بەکاربێنن:

(من جەستەیەکم هەیە، بەڵام لێی دابڕاوم).

(دەتوانم هەست بە جەستەم بکەم و بیبینم. لەبەرئەوە، من لێی دابڕاوم).

کەمێك بوەستن و بەشێوەیەکی باشتر بیرکۆی خۆتان کۆبکەنەوە.

(لەوانەیە جەستەم شەکەت و نیگەران و نەخۆش و دروستیش بێت، بەڵام ئەمە هیچ پەیوەندییەکی بە بوون و کرۆکی منەوە نییە. من جەستەیەکم هەیە، بەڵام لێی دابڕاوم).

ساتێکی دیکە بوەستن

(من چەند حەزێکم هەن، بەڵام لێیان دابڕاوم

دەتوانم حەزەکانم دیاریی بکەم، من بەند نیم بەو شتانەی دەتوانم بیانزانم،

دەتوانم درك بە حەزەکانم بکەم بەڵام کاریگەرییان لەسەر بوون و کرۆکی مندا نابێت

چەند حەزێکم هەیە بەڵام لێیان دابڕاوم).

ساتێکی دیکە بوەستن

(چەندان هزرم هەن، بەڵام لێیان دابڕاوم.

من درك بە هزرەکانم دەکەم، بەڵام لێیان دابڕاوم.

من درك بە هزرەکانم دەکەم، لەبەرئەوە لەمن دابڕاون.

هزرەکان دێن و دەچن، بەدیاردەکەون و بزردەبن، بەڵام کار لە بوون و کرۆکی من ناکەن.

من چەندان هزرم هەن، بەڵام لێیان دابڕاوم)).

دوا سات کەمێك بوەستن.

(من کێم؟).

دەروازەی حەڤدەیەم

زاڵبوون بەسەر نیشانە هزرییەکانی ترس

(ئازایەتی بەرپەرچی ترس دەداتەوە و بەسەریدا زاڵدەبێت، بەڵام مانای نەترسان نییە).

مارك تواين

ڕێبازی بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی پێیوایە ئێمە ترسە خەیاڵییەکان وەردەگرین و چەندان شت هەن پاڵمان پێوە دەنێن ئەم جۆرە ترسانە تاقیبکەینەوە. لە کاتی گۆڕانی ڕێگە و شێوازی بیرکردنەوەمان و بەکارهێنانی سەرجەم سەرچاوەکانی بەردەستمان، کارایی پاڵنەرەکان کەم دەبنەوە و ترسەکان لەیاد دەکەین.

ئەمە چۆن ڕوودەدات؟

باسی ئەزموونێکی کەسیی خۆمتان بۆ دەکەم کە گوزارشت لە چەندان بیروڕای نێو ئەم کتێبە دەکات. لە کاتی نووسینی ئەم کتێبەدا، لە ڕۆما چەند وانەیەکم سەبارەت بە بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی کەسی دەگوتەوە. لە کاتی کۆتایی هاتنی وانەکاندا، من و ئاندریا حەزمانکرد بۆ ماوەی دوو ڕۆژی دیکە بمێنینەوە و چێژ لە پیاسەکردنی نێو شار و تەماشاکردنی دیمەن و خواردنەکان وەربگرین. حەزماندەکرد شوێنەوارە دێرینەکانی وەك پەیژەی ئیسپانی و کۆلۆسیۆم و کەنیسە دڵڕفێنەکان ببینین. ڕۆما شارێکی بێوێنەیە، هەمەڕەنگییەکی سەرنجڕاکێشی تیادایە. شەقامی تەنگەبەر و پیس و تەلاری داهێزراو و ناتەندروستیانەی تیادایە. لە بەرانبەریشدا، گۆڕەپان و تەلاری دڵڕفێنی وەها هەن کە ئاستێکی بەرزی ئەندازیاریی تەلارسازی پیشان دەدەن.

زۆر بێجێیە بچیتە ڕۆما و سەردانی یەکێك لە گرنگترین ڕوخسارەکانی مەسیحیەت نەکەیت کە ئەویش کەنیسەی سانت پیتەرە. لەبەردەم ئەم کاتدرائیەدا گۆڕەپانێکی بەرفراوان و قەشەنگ هەیە. پێش نیوەڕۆ گەیشتینە ئەوێ و بەوە رانەگەیشتین گوێمان لە وتاری هەفتانەی پاپا بێت. لە کاتی گەیشتنمان هێشتا کورسییەکان لە گۆڕەپانەکەدا لە شوێنی خۆیاندا بوون، ڕاستەوخۆ ڕوومان لە کەنیسە کرد بۆ ئەوەی سوود لە کاتەکەمان وەربگرین و چێژ لە ڕوخسارە جۆراوجۆرەکانی وەربگرین.

کەنیسەکە خۆی مۆزەیەکی هونەرییە، وێنە و تابلۆی دیواری و ئەو هەڵکنراوانەی گوزارشت لە ئاستی بەرز دەکەن لە گشت گۆشەیەکدا هەن و سەرسامت دەکەن. گومەتە زەبەلاحەکە لە ساڵی ١٥٩٠ دا دروستکراوە و ئەندازەیەکی سەرنجڕاکێشی هەیە. تەماشای سەرەوەمانکرد. کە لە نێو کەنیسەکەدا بووین بەوردی تەماشای گومەتەکەمانکرد، تەنانەت لە خوارەوەشدا وردەکارییەکانی زۆر سەرنجڕاکێش و سەرسامکار بوون. لەگەڵ گەشتیارانی دیکەدا بەسەر گومەتەکە کەوتین، گەشتیارەکان لە نەتەوە و نەژدای جۆراوجۆربوون، چونکە کەسیان بە ئیتاڵی قسەیان نەدەکرد.

دەبوایە لەنێوان دوو شتدا یەکێکیان هەڵبژێرین، بە باڵاڕۆیەکان سەربکەوین، یانیش بە پەیژەکاندا. ڕێگە کەمخەرجترەکە سەرکەوتن بوو بە پەیژەکان، دەشمانویست کەمێك لەشەمان بخەینە جوولەوە.گەرچی هۆشدارییەك نووسرابوو کە پەیژەکە ٣٠٠ پلیکانەی هەیە بەڵام لەگەڵ ئەمەیشدا بڕیارماندا بەسەر پەیژەکاندا سەربکەوین. زۆر بەگوڕوتاوەوە سەرکەوتین. لە سەرەتادا پەیژەکە بازنەیی و فراوان بوو، ئەمەیش وایکرد هەموو کەسێك زۆر بەخۆشی بەسەرکەون. لەسەرەتادا زۆرخۆشبوو تا گەیشتینە پلیکانەی ١٥٠. دواتر ڕووبەرەکەی زۆر تەسك بوویەوە.

گەیشتینە پیشانگەی بەشی سەرەوەی کەنیسەکە. بەڵام گومەتەکە زۆر دوور دەهاتە بەرچاو. تەماشاکردنی خوارەوە سەرمی گێژکرد، بۆیە لە لێوارەکە دوور کەوتمەوە و دووبارە بەسەر پەیژەکان کەوتینەوە. پلیکانەکان زۆر تەنگەبەر بوون.

ئەوەی دۆخەکەی ناخۆشتر کردبوو بوونی چەندان پەنجەرەی فراوان بوو کە بەسەر شارەکەدا دەیانڕوانی.

گەیشتینە بەرزاییەکی باش و هەستم بە دڵ تێکهاڵان و هێڵنجدانکرد. هەستمکرد لە ژێرزەمینێکی سەر لێژاییەکی بەردینم، هەروەها سەرکەوتن بەسەر پەیژەکەیش شەکەتی کردبووم. دۆخەکە هەستی تۆقین لە شوێنی چۆل و تۆقینی بەندبوون (احتجاز)ی لە دەروونمدا دروستدەکرد. گەرچی ئەم دوو تۆقینە داگیریان نەکردبووم بەڵام دڵخۆشیش.

بەردەوام بەسەر پەیژەکەدا سەردەکەوتم بەو ئومێدەی زوو بگەمە گومەتەکە. پرسیارم لەخۆم کرد کە بۆچی دووچاری دڵ تێکهاڵان و هێڵنجدان بوومەتەوە، چونکە لە نێو مەترسیدا نەبووم و هیچ شتێك نەبوو پێی هەراسان بم.

وێنای چیم دەکرد؟ هەستمکرد بەسەر تاوەرێك دەکەوم کە وردەوردە تەنگەبەرییەکەی پتردەبێت تا وای لێهات چوونەپێشەوە زەحمەت بێت. وەهام خەیاڵ دەکرد کە ڕەنگە پلیکانەکان بڕوخێن و نەتوانم هەڵبێم، ئەم شتانە دەهاتنە نێو خەیاڵمەوە و هەستمکرد بەم دۆخانەدا تێدەپەڕم.

بەکارهێنانی سەرچاوەکانم

دەبوایە شتێك بکەم. خۆم لە هەلومەرجەکان دابڕی و باوەڕم بەخۆم هێنا کە بەم هەلومەرجانەدا تێناپەڕم. ئەوسا هەستم بە دلآرامی و حەسانەوە کرد و پڕوپووچیی خەیاڵەکانم بۆ روونبوویەوە. سەدان ساڵ بەسەر تەمەنی کەنیسەکەدا تێپەڕیبوو و شتێکی لۆژیکی نەبوو لەو ساتیدا بڕووخێت. هەزاران گەشتیار بەسەر پەیژەکەدا سەرکەوتن بەبێ ئەوەی هیچ گرفتێك بێتە پێشێ. بیرم لە مەسەلەیەکی دیکە کردەوە کە دلآرامم بکات و دڵنیام بکاتەوە. ئەو ساتەم وەبیرهاتەوە کە لە ڤینیسیادا شووشەیەکەمان لە گۆڕەپانی سانت پیتەردا کڕی. شووشەکە زۆر جوانبوو بیرم لەشوێنە گونجاوەکەی کردەوە واتا سەر مێزی شوقەکەمان. لەکاتی وەبیرهێنانەوەی شوقەکەدا هەراسانبوونی هەمبەر پەیژەکانم بیرچوویەوە.

دوای ئەمە، بیرم لە ئەزموونی نێو فڕۆکە کردەوە. سەدان جار سواری فڕۆکە بوومەو هەرگیز دووچاری گرژی و شپرزەبوون نەبوومەتەوە. لە نێو فڕۆکەدا هەستم بە ئاسایش و دڵنیایی دەکرد، ئەمەیش وای لێمکرد هەست بە بێجێیی و بێمانایی ئەو گرژییە بکەم کە بەهۆی بەسەرکەوتنی پەیژەکەوە دووچارم ببویەوە.

کاتێك بیرم لەمە دەکردەوە، گوێم لێبوو کەسێك دوای کەوتنی بە دەنگی بەرز جنێوی دەدا. چووم بزانم چی روویداوە بینیم پیاوێك پێی خزیوە و دانیشتووە وچانێك بدات. پرسیارم لێکرد کە ئاخۆ باشە. رەنگی زۆر پەڕیبوو. پێمیگوت کە: هیچم نییە و هاوڕێیەکانم یارمەتیمیان داوە و لە شوێنی خۆم جێیانهێشتووم بۆ ئەوەی وچانێك بدەم.

لەبەسەرکەوتن بەردەوام بووم و خۆم ناچارکرد بە ئاگاییەوە بەرەو پێشەوە بڕۆم. ئاندریا لێم نزیکبوویەوە و دەستی لەسەر قۆڵم دانا و پرسیاری لێمکرد کە ئاخۆ باشم، وەلآمم دایەوە کە باشم، ئەوسا هەستم بە باشبوونێك کرد.

هەروەها حەزم نەدەكرد خەڵكانی دیكە بزانن ترساوم . گرنگ ئەوەیە لەبەر چاوی خەڵك وەك كەسێكی بەهێزی ئەوتۆ بێمە بەرچاو كە دەتوانێت بەسەر پەیژە بكەوێت و لە شوێنە بەرزەكان ناترسێت. جگە لەمانەیش، ویستم بگەمە دوا بەرزایی پەیژەكە و گومەتەكە بۆ ئەوەی بزانم چ وردەكارییەكی هونەریی تیادایە.

دواجار گەیشتینە شوێنە هەرە بەرزەكە و زۆریش دڵڕفێن بوو، ئەمەیش وایكرد ئەو ناخۆشییە لەبیرم بكەم كە گوزەرم پێیدا كردبوو.

ئەو سەرچاوانەی لە ئەزموونەکەمدا بەکارهاتن

کاتێك ئەزموونەکە شیدەکەمەوە، بیر لەو ستراتیژانە دەکەمەوە کە بۆ ڕەفتارکردن لەگەڵ ئەو هەلومەرجەی گوزەرم پیادا کردبوو، بەکارم هێنابوون.

– یەکەمین سەرچاوە حەزی شتزانین بوو. گرنگیم بە ترسەکەم دا و توانیم درکی پێبکەم و بەشێوەیەکی بابەتی شی بکەمەوە. توانیم خۆم لە ترسەکەم دابڕم.

– ستراتیژی دووەم، لۆژیك بوو. توانیم باوەڕ بەخۆم بهێنم کە ئەوەی دەگوزەریٚ زۆر نا لۆژیکییە. ئەم ستراتیژە لە دۆخەکانی ترسی بچووك و سانا زۆر کارایە، بەڵام هەستە بەهێزەکانی ترس بە لۆژیك کاریگەر نابێت. هەروەها ئەم ستراتیژە پشت بە بیستن دەبەستێت، چونکە کاتێك سەرچاوەی ترسەکە بەندە بینین (خەیاڵکردنەکان) مرۆڤ خۆی دەدوێنێت. ئەگەر مرۆڤ باوەڕی بە خەیاڵگەی خۆی کرد، ئەوا قسەکردن لەگەڵ خود هیچ سوودێکی نابێت.

– تەکنیکی سێیەم دۆزینەوەی ئەو ستراتیژە بوو کە بۆ داهێنانی سەرچاوەی ترس بەکارمدەهێنا. من وێنای ئەو وێنە هزری و ئەندێشەییانەم دەکرد و باوەڕم بەخۆم دەهێنا کە راستینن. لە کاتی دابڕینی خۆم لەو خەیاڵکردنانە ترسەکەم نەدەما، باوەڕیشم وەهابوو کە خەیاڵین.

– ستراتیژی چوارەم لەسەر بنەمای بیرکردنەوە لەو شتانە بونیادنرابوو کە هەستەکانمیان دەگۆڕی و هەستی ئاسایش و دڵنیاییان لە دەروونمدا دروستدەکرد وەك (شووشە ڤینیسییەکە).

– مەسەلەی پێنجەمیش کە پەنام بۆ برد بیرکردنەوە بوو لە ئەزموونێکی هاوشێوەی رابردوو بوو کە تیایدا هەستم بە حەسانەوە و دڵنیایی کردبوو (گەشتی

ئاسمانی). بەبێ ترس سواری فڕۆکە دەبووم، ئەمەیش وایکرد کە باوەڕ بەوە بهێنم ترسەکەم هیچ پێویست و بەجێ نییە.

- ستراتیژی شەشەم سەرقاڵکردنی خۆم بوو بەهۆی گرنگیدان بەو پیاوەی کە پێی خلیسکابوو. ئەمەیش بووە هۆی ئەوەی بیر لە ترسەکەم نەکەمەوە. کاتێك پیاوەکە قیژاندی هاتمەوە نێو جیهانی راستین و خەیاڵەکانم لەبیرچوونەوە.

- ستراتیژی هەشتەم گرنگی دروستکردنی ئەو بۆچوونەبوو کە لەمەڕ خۆم لەلای خەڵك لەهەمبەر خۆمدا دروستم دەکرد، حەزم نەدەکرد لە هەڵوێستێکی هاوشێوەدا خەڵك بە ترسنۆکم بزانن.

- نۆیەم ستراتیژ خۆ دوورگرتن بوو لە دەرەنجامی خۆدانەدەست ترسەکان. حەزم نەدەکرد هەست بە رووگیری بکەم بۆیە بەردەوام بەسەر پەیژەکان دەکەوتم.

- دوا ستراتیژ حەزی گەیشتن بوو بە ئامانجەکە. زۆر حەزمدەکرد سەرەوەی گومەتەکە ببینم.

ئەم سەرچاوانە زۆر کاریگەر بوون و نەیانهێشت خۆم بدەمە دەست ترسەوە. ئەگەر ئەمەیش روویدابوایە ترسانم لە شوێنە بەرز و تەنگەبەرەکان تەشەنەیدەکرد و خۆ لێ دەربازکردنیشی کارێکی زۆر زەحمەت دەبوو.

ستراتیژەکانی رزگاربوون لە ترسەکان

١. **حەزی شتزانین (الفضول):** هەوڵ بدەن ترسەکەتان بدۆزنەوە و بزانن لە ناوەوەتاندا چ شتێك دەگوزەرێ.

٢. **لۆژیك:** باوەڕ بە خۆتان بهێنن کە ترسەکەتان نا لۆژیکییە.

٣. **ستراتیژەکانی ئەندێشەیی:** هەوڵ بدەن چۆنیەتیی داهێنانی سەرچاوەی ترسەکەتان بۆ روونبێتەوە، ئەمەیش لە میانی درککردنتان بە خەیاڵکردنە ئەندێشەییەکانەوە دێتەدی. خۆتان لەو خەیاڵکردنەکان دابڕن و بەشێوەیەکی بابەتی هەڵیانسەنگێنن. دواتر هەڵوێستەکە شیبکەنەوە.

٤. **گۆڕانی هەستەکان:** بیر لە شتی دیکە بکەنەوە.

٥. **بیرکردنەوە لە ئەزموونە هاوشێوە نا تۆقێنەرەکان:** چی وەهای لەم ئەزموونانە کردووە کە ترس نەورووژێنن؟ چۆن دەتوانن لە ئەزموونی هەنووکەییدا ئەمە پیادە بکەن؟

٦. **سەرقاڵکردنی خود:** بیرکۆی خۆتان بخەنە سەر مەسەلەیەکی دیکەی وەها کە هیچ پەیوەندییەکی بە هەڵوێستە ترسێنەرەکە نەبێت.

٧. **نیگەرانی لەهەمبەر خەڵکانی دیکە:** سەرنج بدەنە گرفتی کەسێکی دیکە و گرنگیی پێبدەن.

٨. **بۆچوونی خودی:** ئایا پێتانوایە ئێوە کەسانێکن و لە هەلومەرجی هاوشێوەدا دەترسن؟

٩. **خۆ دوورگرتن لە دەرەنجامەکان:** خۆتان لە دەرەنجامە ناخۆشەکانی خۆ دانەدەست ترس بەدووربگرن.

١٠. ئامانج: بیر لەو شتە بکەنەوە کە دەتانەوێ وەدەستیانبهێنن و لەسەر گەیشتن سووربن.

ئەم ستراتیژانە بۆ دەربازبوون لە ترسەکان بە یارمەتییەکی مەزن دادەندرێن، بەڵام مەرجی سەرەکیی کارابوونەکەی حەزی ئێوەیە بۆ نەهێشتنی ترسەکان.

جۆرەکانی سەرچاوەکان

ئەم ستراتیژانە پێنج جۆرن.

گۆڕانی دۆخی دەروونی

حەزی شتزانین زۆر گرنگە. رەنگە لەهەمبەر ترسەکەتان هەست بە حەزی شتزانین و تاوتوێکردن بکەن. ئاستی بەرزی گرنگیدانتان بە دۆخی دەروونی و هەستوسۆزتان ، یەکەم: ترسەکە دەگۆڕێت و دەیکاتە حەزی شتزانین. دووەم: وەك نمایش و خستنەڕووی دەروازەی دووەم درککردن بە هەستەکان یارمەتیدەری نەمانیان دەبێت، دەتوانن ترس لە بوونتان دابڕن، ئەمەیش دەبێتە هۆی زاڵبوون بەسەر ئەم هەستوسۆزانە.

من بەهۆی بیرکردنەوەم لەپرسێکی دیکە کەوا هەستی بەختیاری و ئاسایشی بۆم دەستەبەرکرد، توانیم باری دەروونیم بگۆڕم. ئەمە بەشێکی بەرنامەڕێژیی هزری ئەزموونەکانی هەستییە و گرنگترین رێگەی دەربازبوونە لە ترس.

راهێنانێکتان دەخەمە بەرچاو کە لەم مەسەلەیەدا یارمەتیتان دەدات:

ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس

گۆڕینی باری دەروونی

١. ئەو دۆخە دەروونییە هەڵبژێرن کە حەزی پێدەکەن، وەك: ئاسایش و دڵنیایی و هێمنی و حەسانەوە.

٢. بیر لە ئەزموونێکی پێشوو بکەنەوە کە بووەتە هۆی دروستکردنی ئەم هەستوسۆزانە. دەبێ لەپێناو سوود وەرگرتن، لە ئێستەدا سوود لە ئەزموونەکەی ڕابردوو وەربگرن.

لە کاتی هەڵبژاردنی ئەزموونی ڕابردوودا، وەها خەیاڵ بکەن کە بۆی دەگەڕێنەوە و گشت وردەکارییەکانی وەبیر خۆتان بهێننەوە. ئەگەر نەتانتوانی هیچ ئەزموونێك وەبیر خۆتان بهێننەوە، دەبێ لە شوێنێکی هێمن و حەسێنەرەوە دابنیشن و وێنای ئەزموونێکی هاوشێوە بکەن، یان ڕاهێنانەکانی خاوبوونەوە ئەنجام بدەن.

٣. کاتێك ئەزموونەکە وەبیر خۆتان دەهێننەوە:

– وشە و ڕستەیەکی پەیوەندار بە دۆخەکە هەڵبژێرن (من هەست بە ئاسایش و دڵنیایی دەکەم).

– شتێك هەڵبژێرن کە بەزۆری لەگشت هەڵوێستێکی ترسێنەردا دەیبینن، یان مەسەلەیەکی ترسێنەر و هێمایەکی ترسێنەر وەبیر خۆتان بهێننەوە.

– جوولەیەکی جەستەیی ئاسان هەڵبژێرن وەك هەناسەدانەوەی هێواش.

٤. لەم دۆخەدا خۆتان لە دۆخەکە دەربهێنن و درك بە گشت شتەکانی دەوروبەرتان بکەن.

٥. ئەو وشە و جوولە و شتانە هەڵسەنگێنن کە هەڵتانبژاردوون.

رسته‌یه‌ك بڵێن و ته‌ماشای هۆكاری بینین بكه‌ن و (ئه‌گه‌ر بینینی زه‌حمه‌ت بێت وێنای بكه‌ن) و ئه‌و جووله‌ جه‌سته‌ییه‌ بكه‌ن كه‌ هه‌ڵتانبژاردووه‌.

تێبینیی هه‌ستی دڵنیایی و ئاسایش و حه‌سانه‌وه‌ بكه‌ن.

ئه‌گه‌ر ئه‌مه‌ سه‌ركه‌وتنی وه‌ده‌ستنه‌هێنا، بڕۆنه‌وه‌ قۆناغی سێیه‌م. هه‌وڵبده‌ن له‌نێو دۆخه‌كه‌دا به‌قووڵی بژین و به‌گشت ورده‌كارییه‌ بیستنی و بینینیه‌كانه‌وه‌ ئه‌زموونه‌ رابردووه‌كه‌ وه‌بیرخۆتان بهێننه‌وه‌ و هه‌ست به‌ هه‌مان هه‌ستوسۆز بكه‌ن. هه‌وڵبده‌ن زۆر به‌قووڵی ئه‌مه‌ بكه‌ن. دوای ئه‌مه‌، درێژه‌ به‌ راهێنانه‌كه‌ بده‌ن.

له‌ كاتی هه‌ڵسه‌نگاندنی ئه‌م مه‌سه‌لانه‌ و تێگه‌یشتن له‌وه‌ی كه‌ زۆر كاران، راهێنانی له‌سه‌ر بكه‌ن. ئه‌م ستراتیژه‌ ته‌نها له‌و كاته‌دا سوودی ده‌بێت كه‌ راهێنانی له‌سه‌ر بكه‌ن‌و له‌سه‌ر به‌كارهێنانی رابێن. نزیكه‌ی بیست جار دووباره‌ی بكه‌نه‌وه‌. هه‌رچه‌نده‌ راهێنانه‌كه‌ پتر دووباره‌ بكه‌نه‌وه‌، زیاتر ئاسان و ئاسایی ده‌بێت.

ئه‌گه‌ر ویستتان ئه‌م ستراتیژه‌ بۆ رزگاربوون له‌ ترسێكی دیاریكراوی وه‌ك (ترسی سواربوونی فڕۆكه‌) یارمه‌تیتان بدات، ده‌بێ راهێنان له‌سه‌ر سواربوونی فڕۆكه‌ بكه‌ن و راهێنانه‌كه‌یش پیاده‌ بكه‌ن. ئه‌مه‌ گشت جارێك له‌كاتی سواربوونی فڕۆكه‌دا یارمه‌تیتان ده‌دات.

ئه‌م راهێنانه‌ ئه‌ندێشه‌ییه‌ و پشت به‌ رێكخستنی وێنه‌ و ده‌نگ و هه‌سته‌كان ده‌به‌ستێت. مه‌به‌ست له‌م راهێنانه‌ باشتربوونی باری ده‌روونیتانه‌. كاتێك ئه‌زموونێكی رابردوو وه‌بیرخۆتان ده‌هێننه‌وه‌، مرۆڤ فێری مه‌سه‌له‌كان ده‌بێت و ستراتیژێكی ئه‌ندێشه‌یی ئه‌وتۆ به‌كارده‌هێنێت كه‌ ئامانجی رزگاربوونه‌ له‌و شته‌ی پاڵی پێوه‌ ناوه‌ وێنای ترس بكات. ئه‌وسا، ئه‌زموونێكی نوێ دێته‌پێشێ كه‌ نابێته‌ هۆی هیچ ترسێك.

سەرقاڵکردنی خود

سـەرقاڵکردنی خـود لـە میـانی گرنگیـدانی مـرۆڤ بـە شـتی دیکـەوە دەبێتـە هـۆی وەستاندنی ئەو هەستەی کەوا داگیری دەکات. مـرۆڤ ناتوانێـت خـۆی غـافڵگیر بکات و سەرنج و ئاگاییەکەی بخاتە سەر شـتی دیکـە، بـەڵام خـەڵکانی دیکـە لـە میـانی قەسـە لەگەڵ کردن و سەرنجڕاکێشانیەوە دەتوانن یارمەتیی بدەن.

دەتوانن بەهۆی سێ ڕێگەوە ئەمە بکەن:

- **بەشێوەیەکی چاوی،** بەهۆی بینینی شتێکی کتوپڕ و سەرنجڕاکێش.
- **بەشێوەی بیستن،** بەهۆی گوێ ڕادێران بۆ دەنگێك یان مۆسیقایەکی دیاریکراو.
- **بەشێوەی جەستەیی،** بەهۆی دەست لێدان لە شتێکەوە.

دەتوانن بەهۆی سەرنجڕاکێشانیانەوە یارمەتیی کەسانی ترساو بدەن.

خۆ دواندن

دەتوانن مەسەلەکان شیبکەنەوە و باوەڕ بەخۆتان بهێـنن کـە هـیچ پێویـست ناکـات بترسـن. ئـاوازێکی هـێمن و حەسـێنەرەوەی دەنگـی بـەکاربێنن. پـەنا ببەنـە بـەر دەستەواژە ئەرێییەکان. کاتێك دەڵێن (مەترسە) جەخت لەسەر ترس دەکەنەوە. وەهـا باشترە بە ئاوازێکی هێمنی دەنگی بڵێن: (دەتوانم هێمن ببمەوە) یان (هێمن بـەرەوە). با ئاوازە دەنگییەکەتان لەگەڵ ئەو هەستەدا بگونجێت کـە حـەزتان لێیـەتی. هەنـدێك کات وەها باشترە وشەی (هـێمن) یـان (خاویـەرەوە) دووبـارە بکەنـەوە. گـوتنی ئـەم وشانە کارێکی زۆر بەسوود و کارایە و یارمەتیدەری هێمنکردنەوەی دەروونە.

بەهاکان

بەهاکان لەکاتی هەوڵدان بۆ رزگاربوون لە ترس زۆر کاران. کاتێك هەر کەسێك بەدەست گرفتێکەوە دەناڵێنێت، بەتایبەت ئەو کەسانەی خۆشماندەوێن، بۆ ئەوەی یارمەتیان بدەین گشت ترسەکانی خۆمان لەیاد دەکەین. دوای ئەمە ئەو شتانەمان وەبیر دێنەوە کە ئەنجاممان داون و زۆر بەزەحمەت باوەڕ بە خۆمان دەکەین.

هەروەها هەستێکمان دەبێت بەوەی کە لەکاتی ئەنجامدانی ئەم کارەدا شتێکی زۆر گرنگمان ئەنجام داوە. لە کاتی ڕووبەڕووبوونەوە بە مەترسیی راستین، شاخەوانان و دۆزەرەوەکان دەتوانن بەسەر ترسدا زاڵبن، چونکە حەز دەکەن بە ئامانجە باڵایەکەیان بگەن.

لە کۆتاییدا، رەنگە ئەو پرسیارە لەخۆتان بکەن: ئاخۆ کەسانێکن هەست بە ترس دەکەن و هەستنەکردن بەمە کارێکی گرنگە؟.

ستراتیژەکانی ئەندێشەیی

لە کەنیسەدا پەنام بردە بەر ئەو شتەی کە لە دەروازەی شەشەمدا باسیکراوە. ئەو وێنە و دەنگانەم بینی کە خەیاڵم بۆیان دەکرد و خۆم لێیان دادەبڕی. گۆڕیم بۆ چەند وێنە و دەنگێکی تایبەت بە خۆم کە دەیانحەساندمەوە و گرنگیم بە دەورووبەرم دا. کاتێك ئەمە دەکەن، سەرنجتان لەسەر ئەم خەیاڵکردنانە چڕ نابێتەوە. سەرنجدان و گرنگیدانتان بە خەیاڵکردنەکان وادەکات کاریگەرییەکەی لەسەرتان زۆربێت.

رزگاربوونتان لە ترس بەندە بەو بڕیارەی کە ئاخۆ گرنگیدان و سەرنجتان دەخەنە سەر چ شتێك.

دەروازەی هەژدەیەم

ڕزگارکردنی دەروون لە ترسەکانی کۆمەڵایەتی

((کۆمەڵگە وەك ئاوی دەریایە، ئاسانە مەلەی تیادا بکەیت بەڵام زەحمەتە بتوانیت قووتی بدەیت))

ئارسەر سترینگیر

حەسانەوەی دەروونی بریتییە لە توانای تاك بۆ دانانی ترسەکانی کۆمەڵایەتی وەك بژارێکی نەسەپێندراو بەسەر هەمووان. ئەم ترسانە دەبنەهۆی هەستکردن بە نیگەرانی. ئەم هەستەیش تەنها لەکاتی بەرزەفتکردنی هۆیە سەرەکییەکانی نامێنێت، زۆربەی جاریش ئەم ڕەگوڕیشانە کۆمەڵایەتین و لەسەر چەند هزرێکی هەڵە بونیادنراون کە لە دەوروبەرمانەوە وەرمانگرتوون.

دیۆمزمەی ترسەکانی کۆمەڵایەتی

ئەم ترسانە بە مارە حەوت سەرە ئەفسانەییەکان دەچن. بەپێی ئەفسانەی یۆنانی، ئەو مارانە لە زەلکاوەکانی نزیك شاری لیرنیادا دەژیان. زۆر بەئەژدیها دەچوون و حەوت سەریان هەبوو. ئەگەر یەکێك بیویستبایە بیکوژێت دەبوایە گشت سەرەکانی بپەڕێنێت. بەلآم کاتێك هەر سەرێك ببڕابووایە لە شوێنیدا دوو سەری دیکە پەیدا دەبوونەوە. زۆر زەحمەت بوو بەگشت جۆرە چەکێکی بەهێزیش ئازار بە یەکێك لەو سەرانە بگەیەندرابوایە. ئەو مارە حەوت سەرانە لەشارەوە دەهاتن و ماوە ماوە خەڵکیان دەتۆقاند و خەڵك و ڕەشەوڵاخیان دەخوارد. دواتر، سەرنجی هەرقەلیان ڕاکێشا. ئەم پاڵەوانە ویستی سەرەکانی بپەڕێنێت، بەلآم لەگەڵ گوزەرکردنی کاتدا ناوبراو زانی کە ئەمە قورەکە خەستتر دەکات. لەبەرئەوە، داوای لە ئیولۆسی هاوڕێی کرد هەرکە سەرێکی پەڕاند شوێنی سەرە پەڕیوەکە داغ بکات، ئەمەیش بووە هۆی

ئەوەی سەری دیکە لە شوێن سەرە پەڕیوەکە نەڕوێتەوە. دوای جەنگێکی درێژ و پاڵەوانانە، هەرقەڵ توانی شەش سەری مارەکە بپەڕێنێت و سەرێکیشی مایەوە. ئەوسا، هەرقەڵ لێی دا و بڕی و لە ژێر تاوێرە بەردێکی گەورەدا ناشتی.

ترسە خەیاڵییەکان زۆر بە سەرەکانی مارە حەوتسەرەکە دەچن. دەبێ بپەڕێندرێن بەلاَم لەسەر مرۆڤ پێویستە هزرە هەڵە و ڕەشەکانیش بوەستێنێت، مەبەستمان ئەو ترسانەیە کە بە سەر و بناغەی ئەو ترسە دادەندرێن. ئەوسا، ڕێگیری لە ترسەکان دەکرێ بۆ ئەوەی هەرگیز دووبارە سەر هەڵنەدەنەوە.

پەڕاندنی سەری مارە حەوتسەرەکە

ئەم کتێبە چەندان شێواز و ڕێگەی جۆراوجۆر دەخاتەڕوو بۆئەوەی مرۆڤ خۆی لە ترس رزگاربکات، ئەم شێوازانەیش پشت بە بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی دەبەستن. گشت ستراتیژە پێشنیارکراوەکان سێ خاڵی هاوبەشیان هەیە:

- درککردن بە ترسە خەیاڵییەکە و کاریگەرییەکەی بەسەر ئێمەوە.
- درککردنی ئامانجی ترسەکە و وەبیرهێنانەوەی بەشێوەیەکی بەردەوام.
- گۆڕینی ئەو ستراتیژەی کە ترس دروستدەکات.

ئەو هزرە چەوتە کۆمەڵایەتیانە چین کە ترسێکی زۆر دەخولقێنن؟ چ شتێك ئەم ترسانە پتر دەکات (سەرەکان)؟

ئەمە ئاماژە بە ترسی مرۆڤ دەکات لە دەرەنجامی ئاشکرابوونی راستییەکانی ژیانی بەهۆی خەڵکەوە و لەلایەن خەڵکەوە. تاکە پێویستی بۆ دەربازبوون لەو ترسە بەرپرسیاریەتییە. دەبێ مرۆڤ بەرگەی بەرپرسیاریەتیی ئەو شتانە بگرێت کە ئەنجامیان دەدات و تا ئەوپەڕی توانای بیانگۆڕێت. ئەوەی بووەتە هۆی ئەم هەلومەرجە، تێکەڵەیەکە لە کاریگەریی خەڵکانی دیکە و ڕووداوەکانی دەوروبەری مرۆڤ. نابێ لەسەر ئەمە سەرزەنشتی کەس بکرێت.

سەری دووەم دەرەنجامی ڕێژەیەکی زۆری زانیارییەکانە، چونکە ڕێ لە مرۆڤ دەگرێت و نایەڵێت ئەو زانیاریە پێویستانە بەکاربێنێت کە بۆ هەڵسەنگاندنی هەلومەرج‌و دیاریکردنی ئەگەری بوونی ئەو شتانەی دەبنە هۆی ترس، پێویستی پێیان هەیە. لەبەرئەوە، لەسەر مرۆڤ پێویستە چەندەها پرسیاری ورد و ڕوون بکات کە ئامانجیان گەیشتنە بە وەڵامی دیاریکراو.

سەری سێیەم فشاری کاتە. لەو کاتەی کات فشار لەسەر مرۆڤ دروستدەکات، ئاستی گرژی و نیگەرانیەکەی بەرزدەبێتەوە. ئەوەی لەم دۆخەدا مرۆڤ پێویستیەتی پلانێکی روونە، دەبێ پلانەکە رێگە بە جێبەجێکردنی گشت ئەو شتانە بدات کە لەسەری پێویستە ئەنجامیان بدات بەبێ ئەوەی هەست بە هیچ جۆرە فشارێك بکات. ئەوسا، لەجیات ئەوەی مەسەلەکە ببێتە شتێکی ترسێنەر دەبێتە شتێکی هاندەر.

سەری چوارەم ترسانە لە ئایندە. ئایندە بوونی نییە و مرۆڤ بەپێی ئەوشتانەی لە ئێستەدا ئەنجامیان دەدات ئایندە دروستدەکات. ترسان لە ئایندە ترسێکی خەیاڵییە، خۆ لێ دەربازکردنیشی بەبێ بوونی پلانێکی روون و ئامانجێکی دیاریکراو وەدینایەت. مرۆڤ لەکاتی پێویستیدا تا ئەوپەڕی توانا هەوڵ دەدات و هەوڵی وەدەستهێنانی یارمەتیش دەدات. زەحمەتە مرۆڤ بەتەنیا بتوانێت گشت گرفتەکانی خۆی چارەسەربکات، لەسەر مرۆڤ پێویستە پەنا بباتە بەر خەڵك.

سەری پێنجەم زۆریی بژارەکانە. کاتێك مرۆڤ بژارێکی زۆری لەبەردەستدا دەبێت شپرزەیی و شلەژانی پتر دەبێت و لەوە دەترسێت بژارێکی گرنگ لەدەست بدات. ئەوسا، مرۆڤ هەست بە بێدەسەلاتی دەکات و ناتوانێت بەپێی پێویست رەفتاربکات. ئەوەی لە وەها دۆخێکدا لەسەری پێویستە هاوسەنگی و هەڵبژاردنی باشترینە.

سەری شەشەم گۆڕانە. زۆر زەحمەتە بتوانین رێگە لە سەرهەڵدانی گۆڕان بگرین، بەلام مرۆڤ لە قۆناغی راگوزەری بەرەو گۆڕان زۆربەی جار رێگە بە گۆڕان دەدات بیترسێنێت و بەرزەفتی بکات.

سەری حەوتەم جەختکردنەوەیە لەسەر وەدیهێنانی ئامانجەکان. لەم دۆخەدا ترسان لە شکست کارێکی حەتمییە و هەردەبێ رووبدات، باشترین شتێك کە مرۆڤ لەم دۆخەدا بتوانێت ئەنجامی بدات جەختکردنەوەیە لەسەر دیاریکردنی شوناسی مرۆڤ و ئەوشتانەی کە دەیەوێ بیانهێنێتەدی. لەسەر مرۆڤ پێویستە لەوە تێبگات کەوا

کەسێتییەکەی لەو کارانە تێدەپەڕێت کەوا ئەنجامیان دەدات و گشت ئەو شتانەی کە مرۆڤ وەدەستیاندەهێنێت دەرەنجامی ئەو کۆششەیە، لەبەرئەوە بوون و قەوارەکەی لەو وەدیهاتووانە گرنگترە. کاتێك مرۆڤ ئاوڕ لەم مەسەلەیە دەداتەوە، دەتوانێت لە ژیاندا بەختیاری وەدەستبێنێت و چێژ لەو هەنگاوانەش وەربگرێت کە پێش گەیشتن بە ئامانجەکان هەڵیاندەهێنێت. لەبەرئەوە، بەختیاریەکە تەنها لەسەر بنەمای وەدیهاتنی ئامانجەکان بونیاد نانرێت بەڵکو لەسەر کۆی مەسەلەکە بونیاد دەنرێت.

سەری هەشتەم کەم متمانەکردنە بە خود. کاتێك مرۆڤ باوەڕی وەها دەبێت کە ناتوانێت ئامانجە سەخت و دوورە دەستەکان وەدیبێنێت، لە هەوڵدان دەترسێت، ئەمەیش ناهێڵێت ئەو شتانە وەدەستبێنێت کە وە

دیهێنانیان ئاسانە. ئەوەی لەم دۆخەدا لەسەر مرۆڤ پێویستە درککردنە بەوەی کە دەتوانێت بگاتە بەرزترین ئاست، ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی درك بەوە بکات و پێیوابێت زۆر لەو کەس و شتانە گرنگترە کە پێشتر وێنای کێشابوو.

—**سەری نۆیەم دۆڕان و لەدەستچوونە.** دەتوانین ئەم سەرە بەو سەرە دابنێین کە ناتوانرێ بەتەواوی بپەڕێندرێت و زۆر پێویستە بخرێتە ژێر خاکەوە. لەدەستچوون بەشێکە لە ژیان. هەندێك مەسەلە هەن خۆمان بڕیار دەدەین خۆمانی لێ دووربخەینەوە، بەڵام هەندێکیشیان بەزۆری زۆردارەکی بەسەرماندا دەسەپێندرێن. زۆربەی جار بەهۆی لەدەستچوونەکانەوە ئازار دەچێژین، بەتایبەت لەو کاتەی شتە لەدەستچووەکە بەلای ئێمەوە زۆر گرنگ بێت.

ژیان له هەنووکەدا

نابێ ڕێگەبدەین لەدەستچوونەکان بەسەرماندا زاڵبن، چونکە ئێمە لەکۆی ئەوشتانە بەنرخترین کە موڵکی ئێمەن یان بیریان لێدەکەینەوە و بۆیان غەمبار دەبین. ناتوانین ڕەوتی ڕووداوەکان بەرزەفت بکەین، بەڵام کاتێك ڕوودەدات دەتوانین کاردانەوەکانی خۆمان لەهەمبەریدا بەرزەفت بکەین. ناتوانین جیهانی دەرەوە بەرزەفت بکەین، بەڵام دەتوانین لەم جیهانەدا بەرزەفتی بژارەکانمان بکەین. زۆر زەحمەتە بتوانین بەشێوەیەکی تەواو خۆمان بناسین چونکە کەسێتیمان لە سنووری ئەو شتانە تێدەپەڕێت کە دەتوانین درکیان پێبکەین، دەتوانین نەهامەتی و خۆشەویستی و بەختیاری و ڕقوکینە تاقیبکەینەوە، گشت ئەو شتانەی لە دەوروبەری خۆماندا دەیانبینین دەرهاوێشتە و ڕەنگدانەوەی ناوەوەی خۆمانن. ئێمە بەشێکین لە جیهان و ناتوانین خۆمان لە جیهان دابڕین.

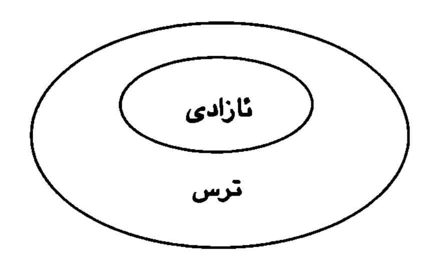
دەروازەی نۆزدەیەم

حەسانەوەی دەروونی لە ئێستەدا

((لە ئەزموونەکانی رابردووت شت فێریە، بۆ ئێستەت بژیو بۆ سبەینێت گەشبین بە))

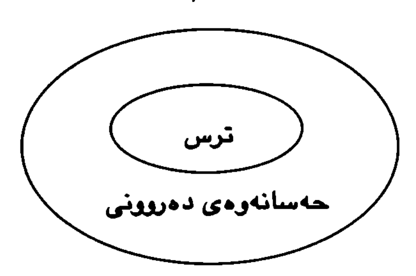
ئەلبێرت ئەنیشتاین

هەموومان حەزمان لە حەسانەوەی دەروونییە، حەسانەوەی دەروونیش بریتییە لە رزگاربوون لە ترس. ترسی سەرەکی بۆ پاراستنمان بەردەوام بوونی هەیە، بەڵام زۆربەی خەڵك ترس چوار دەوری تەنیون، وەك: ترس لە سەرکێشکردن، ترس لە شکست، ترس لە بەهێزەکان و ترس لە دۆڕان و لەدەستچوون. ئەوان لەنێو بازنەیەکی بەتاڵی ترسدا دەخولێنەوە، ئەمەیش نایەڵێت هەست بە بەختیاری بکەن.



ژیانی پڕ لە ترس

دەبێ ئەم ترسە بەرزەفت بکەن و لێنەگەڕێن کۆنترۆڵ و کۆتوبەندتان بکات.



كاتێك ترس له‌ ژیانتاندا نامێنێت، چێژ له‌ حه‌سانه‌وه‌ی ده‌روونی وه‌رده‌گرن. به‌رنامه‌ڕێژیی هزری بۆ ئه‌زموونه‌كانی هه‌ستی، ده‌رفه‌تی هه‌ڵبژاردنی ئه‌و شتانه‌تان ده‌داتێ كه‌ حه‌ز ده‌كه‌ن هه‌ستی پێبكه‌ن، پێویستتان به‌ هه‌مه‌ڕه‌نگیی هه‌ستكردنه‌كان ده‌بێت، ته‌نانه‌ت هه‌سته‌ ناخۆشه‌كانی وه‌ك غه‌م و تووڕه‌یی، چونكه‌ ئه‌وانیش ئامانجێكی دیاریكراویان هه‌یه‌. ده‌توانن بڕیار له‌سه‌ر وه‌ستاندنی هه‌ندێكیان بده‌ن و هه‌ست به‌و هه‌ستانه‌ بكه‌ن كه‌ بڕیار له‌سه‌ر تاقیكردنه‌وه‌یان ده‌ده‌ن.

هه‌رگیز له‌ ترسی راستین رزگار نابن و حه‌زیشی پێناكه‌ن. ترسی راستین ره‌مه‌ك و كاردانه‌وه‌یه‌كی بایۆلۆژییه‌ و پارێزگاریی له‌ سه‌لامه‌تی و ئاسایشتان ده‌كات و توانای هه‌نگاوهه‌ڵێنانی پێویست و راكردنی پێویستتان پێده‌به‌خشێت.

حه‌سانه‌وه‌ی ده‌روونی نیشانه‌ی ئه‌وه‌یه‌ كه‌ هه‌ست به‌نیگه‌رانیی ناكه‌ن. له‌و كاته‌ی بیر له‌ خانه‌واده‌ و پاره‌وپوول و كرێیه‌كان و هه‌ر شتێكی دیكه‌ بكه‌نه‌وه‌ دووچاری خه‌وزڕان نابنه‌وه‌. كۆی ئه‌م مه‌سه‌لانه‌ زۆر گرنگن، به‌ڵام نیگه‌رانی له‌ هه‌مبه‌ریاندا هیچ شتێك چاره‌سه‌ر ناكات. ئه‌وه‌ی بۆ گه‌یشتن به‌ ئامانجه‌كه‌ له‌سه‌رتان پێویسته‌ ئه‌نجامی بده‌ن دیاریكردنی ئامانج و پلانێكی گونجاوه‌. سه‌ركه‌وتنی ئه‌م پلانه‌یش حه‌تمی نییه‌، به‌ڵام جێبه‌جێكردنی مانای ئه‌وه‌یه‌ كه‌ ئه‌وه‌ی له‌سه‌رتان بووه‌ ئه‌نجامتان داوه‌.

حه‌سانه‌وه‌ی ده‌روونی به‌ڵگه‌یه‌ بۆ ئه‌وه‌ی كه‌ ترسی خه‌یاڵی به‌رزه‌فتی نه‌كردوون. ئه‌وسا ده‌توانن به‌هره‌ راستینه‌كانی خۆتان بدۆزنه‌وه‌، چونكه‌ ترس نایه‌ڵێت زۆرێك له‌ چالاكییه‌ باش و به‌سووده‌كان ئه‌نجام بده‌ن.

ئه‌گه‌ر بۆتان روونبێته‌وه‌ شكست ئه‌سته‌مه‌ چی ده‌كه‌ن ؟

گرنگیی ئه‌م مه‌سه‌لانه‌ چییه‌؟

ئایا ترسان له‌ شكست نایه‌ڵێت زۆر كار ئه‌نجام بده‌ن؟

دەرفەتەکان

حەسانەوەی دەروونی زۆرێك لەو دەرفەتانەتان پێدەبەخشێت کە ترس لێی بێبەش کردبوون. ئەگەر مرۆڤ چەندان هەوڵ نەدات، نازانێت چ شتێکی بۆ رەخساوە. رزگاربوون لە ترس یارمەتیی مرۆڤ دەدات بەشێوەیەکی واقیعی لەخۆی بگات، ئەوسا دەزانێت سنوورەکانی چین چونکە لە تاقیکردنەوەیان ناترسێت. ئەوسا دەزانێت حەز لە چی دەکات و حەز لە چی ناکات و کێ خۆشیدەوێت و کێی خۆشدەوێت. ئەوسا، مرۆڤ بەپێی سروشت و حەزەکانی خۆی دەژیەت، ئەمەیش وەهای لێدەکات بتوانێت چەندان پەیوەندیی جۆراوجۆر بەرقەرار بکات و چەندان بڕیاریش بدات.

ئازایەتی

تاکە رێگەی زاڵبوون بەسەر ترس هەنگاوهەڵێنانی گونجاوە. رەفتارکردن بەشێوەیەکی ئازایانە مەسەلەیەکی گرنگە و ئازایەتیش سیفەتێکی لێڵ نییە. بەڵکو سیفەتێکە و ئەو کارانە هەیانە کە رووبەڕووی ترس دەبنەوە و بەسەریدا زاڵدەبن.

لە شارە زۆر مەترسیدارەکاندا فێربووم زۆر پێویستە چاو لە چاوانی ئەو کەسانە ببڕیت کە دوات دەکەون. ئەوسا، دەزانن کە ئێوە ئەوانتان بینیوە. رەنگە لێیان بترسن بەڵام لەگەڵ ئەمەیشدا رووبەڕوویان دەبنەوە. ئەمە یارمەتیتان دەدات بۆ ئەوەی هەستی ئاسایش و سەلامەتیی خۆتان بپارێزن، ئەمە زۆر لە پشتگوێخستنی مەترسییە پێشبینیکراوەکە کاراترە.

ئازایەتی یارمەتیی مرۆڤ دەدات هەست بە ترس بکات و لەگەڵ ئەمەیشدا هەنگاوی پێویست هەڵێنێت. ئازایەتی پەتی بەیەکگەیاندنی نێوان ترس و کارکردنە. خەیاڵ گرنگترین بەهرەی مرۆییە، بەڵام ئازایەتی شمشێرێکی دوو فلیقانە. دەتوانین وێنای

مەسەلە ترسناکەکان بکەین یان ببینە وەرگرێکی تۆقیو. ئازایەتی کار بۆ وێناندنی ئایندەیەکی گەش و کاردانەوە لەگەڵ ئایندەی خراپ دەکات. هەرچەندە ناونیشانی کتێبەکە پەیوەندیی بە ترسەوە هەیە، بەڵام کتێبێکە و سەبارەت بە ئازایەتییە.

لە کۆتاییدا، ڕاهێنانێك لە بەشی یەکەمی ئەم کتێبەدا و لە لاپەڕە (٣٩)دا هەیە بەناونیشانی (لە چی دەترسن). ئێستەش فەرموون ئێوە و دوا ڕاهێنان کە کۆتایی بە بابەتەکە دەهێنێت. لە کاتی تەواوبوونیدا، دەرەنجامەکان بە دەرەنجامەکانی ڕاهێنانی یەکەم بەراورد بکەن و ئاوڕێك لە گۆڕانکارییەکان بدەنەوە. هەوڵبدەن بزانن لە چی دەترسن؟

ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس

لە چی دەترسن؟

ئەو مەسەلانە چین کە بەردەوام لێی ترساون و خۆتان لێیان ڕزگارکردووە؟

لیستێك لە لای چەپی لاپەڕەیەك بنووسن و هەموو ئەو شتانەی تیادا تۆماربکەن کە لێی ترساون و دواتر بەسەر ترسەکەدا زاڵبوون.

لەلای ڕاستیشدا ئەو هۆیانە بنووسن کە بوونەتە هۆی ترسان لەو مەسەلە و شتانە.

زانیاریی سەبارەت بە ڕووداوێکی دیاریکراو بنووسن کە بۆ زاڵبوون بەسەر ترس یارمەتیی داون.

وەڵامەکان بە ڕاهێنانەکەی لاپەڕە ٥٥ بەراوردبکەن.

پاشکۆ

بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی

لەم کتێبەدا بەشێوەیەکی هزری و لەمیانی دەنگ و وێنە و هەستکردنەکانەوە باسی ترس و چۆنیەتیی هەستپێکردنیم کرد.

شـێوازی بەرنامەڕێـژیی هـزری بـۆ ئەزموونـەکانی هەسـتی پێیوایـە ئێمـە بـەپێی وردەکارییـە هزرییـەکانی وەك وێنـە و دەنـگ و هەسـتکردنەکان و بـۆن و تامەکانـەوە بیردەکەینەوە. ئەم وردەکارییانە بەڵگەن بۆ ئەو شـتانەی کـە لـە کـاتی ئەزموونـەکانی هەستیدا لە هزرماندا دەگوزەرێن، ئەمەیش بەپێی بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی پێیدەگوترێت سیـستمەکانی نوانـدنکاری. هەسـتەکانن جیهـان تاقیدەکەنـەوە، ئـەم تاقیکردنەوانـەیش بەشـێوەیەکی هـزری وەردەگێـڕدرێن. ئـەم نواندنـە هزریـە کاریگەرییـەکی زۆر گـەورەی بەسـەر مرۆڤـەوە هەیـە، چـونکە سروشـتی ئەزموونەکـە هەرچۆنێك بێت کاردانەوەکانمان دیاریی دەکـەن. لەبەرئـەوە، بەرنامەڕێـژیی هـزری بـۆ ئەزموونەکانی هەستی، هەوڵدەدات ئەو راوبۆچوونانەمان بگۆڕێـت کـە پەیوەنـدییان بـە ئەزموونەکانمانەوە هەیە.

گـشت ئـەو شـتانەی کـە هەسـتەکانمان لـە دەوروبەرمانـدا تاقیاندەکەنـەوە چـەند رەگەزێکیان هەیە کە سانا و سادەترن وەك رووبەر و ئاراستە. رەنگـە دەنگـەکان بـەرز یان نزم بن، وێنەکان رەنگیان کراوە یان تۆخ بێت. رەنگە هەستکردنەکان پەرۆشـانە و گەرم یانیش ساردبن. ئەو سیفەتانەی پەیوەنـدییان بـەو شـتانەوە هەیـە کـەوا بـەهۆی هەستەکانمانەوە تاقییـان دەکەینـەوە، بـەپێی بەرنامەڕێـژیی هـزری بـۆ ئەزموونـەکانی هەستی بە شێوەکانی ناوەنـدی نـاودەبرێن. دەتوانـدرێت گـشت وێنـە هزرییـەکان وەك شێوە چاوییەکان و دەنگە بیستنییەکان و هەستوسۆزە هەستپێکراوەکان وەسفبکرێن.

ئـەم شـێوانه بـەڕای ئێمـه بەشـێکی سـەرەکین کـه پەیوەنـدییان بـه ئەزموونـەکانی هەستیمانەوه هەیه.

فـەرموون ئێـوه و لیـستێك لـەو شـێوانەی کـه لـه ڕاهێنانـەکانی ئـەم کتێبـەدا بەکارهاتوون. بۆ زیاتر زانیـاریی سـەبارەت بـه بەرنامەڕێـژیی هـزری بـۆ ئەزموونـەکانی هەستی، دەتوانن چاوێك به کتێبی ڕاهێنانەکانی تایبەت بەم شـێوازه شـیکردنەوەییەدا بخشێننەوه که لەلیستی سەرچاوەکاندا نووسیومانه.

شێوە ناوەندییەکانی چاوی

- ڕەنگ– ڕەنگاوڕەنگ یان ڕەش وسپی؟

- سنوور– سنووردار یان بێسنوور؟

- قووڵی– دوو ڕەهەندی یان سێ ڕەهەندی؟

- شوێن– لەلای ڕاست یان چەپ، لە سەرەوە یان لە خوارەوە؟

- دووری– نزیك یان دوور؟

- پلەی ڕەنگ– کراوە یان تۆخ؟

- دژبوونی ڕەنگەکان– بەهێز یان بێهێز؟

- ڕوونی– ڕوونە یان نا ڕوونە؟

- جووڵە– جێگیرە یان کەم جووڵەیە یان لەڕاوەیە؟

- خێرایی– خێرایە یان هێواشە؟

- ژمارە– یەك وێنەیە یان جووتە یان جۆراوجۆرە؟

- قەبارە– گەورەیە یان بچووکە؟

شێوە ناوەندییەکانی بیستن

- زارەکییە یان نا زارەکییە- وشەیە یان دەنگە؟

- سیستمی دەنگی- بەرجەستەیە یان تاکە؟

- دەنگ- بەرزە یان نزمە؟

- ئاواز و تۆن- ناسکە یان توندە؟

- ئاراستە- لە سەرەوەڕایە یان لە خوارەوە و ڕاست و چەپەوە؟

- دووری- نزیکە یان دوورە؟

- ماوە- ماوەماوەیە یان بەردەوامە؟

- خێرایی- خێرایە یان هێواشە؟

- ڕوونی- ڕوونە یان کپکراوە؟

- چین- بەرزە یان نزمە؟

شێوە ناوەندییە جوولەیی و هەستییەکان

ئەم شێوانە دەگرێتەوە:

- هاوسەنگیی جەستەیی.

- درککردن بە جەستە.

- هەستی دەستلێدات.

لەوانەیە هەستەکان:

- سەرەکیی بن (هەستەکانی جەستەیی).

- ئەودیوی بن (هەستکردن بە شتەکانی دیکە).

لەم شێوە جوولەیی و هەستیانە:

- شوێن- لە جەستەدا.

- توندی- زۆرە یان کەمە؟

- فشار- زۆرە یان کەمە؟

- ماوە- گەورەیە یان بچووکە؟

- ڕووپەڕەکەی- زبرە یان لووسە؟

- قورسایی- سووکە یان قورسە؟

- گەرمی- گەرمە یان ساردە؟

- ماوە- کورتە یان درێژە، بەردەوامە یان ماوەماوەیە؟

- شێوە- هەماهەنگی و گونجان.

- جوولە- جێگیرە یان جوولاوە؟

شێوه ناوەندییەکانی تامی

- شوێن- شوێن له جەستەدا.
- توندی و تیژی- بەرزە یان نزمە؟
- مەودا- گەورەیە یان بچووکە؟
- گەرمی- گەرمە یان ساردە؟
- ماوە- درێژە یان کورتە، بەردەوامە یان ماوەماوەیە؟
- جووله- جێگیرە یان جوولاوە؟
- جۆرایەتی- تیژە یان شیرینە؟

چەند زانیاریەك سەبارەت بە نووسەر

* جۆزیف ئۆكۆنۆر

جۆزیف ئۆكۆنۆر، نووسەر و ڕاهێنەر و مامۆستا و ڕاوێژكارە و لە سەرانسەری جیهاندا ناوبانگێكی مەزنی هەیە. جۆزیف خەڵك فێری (بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەكانی هەستی) دەكات و چەندان كتێبی سەبارەت بە ڕێكخستنی هزرییەوە هەیە. ١٦ كتێبی هەیە كە وەرگێڕدراونەتە سەر ٢٥ زمان. یەكەم كتێبی بەناونیشانی (پێناسەی بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەكانی هەستی) چاپ و بڵاوكراوەتەوە و لە كتێبە پرفرۆشەكانی جیهانە، بەتایبەت سەرەكییە و ماوەی ١٤ ساڵە بۆ ئاشناكردنی خوێنەران بەو ڕێبازە بەكاردێت.

جۆزیف لە گشت شوێنەكانی جیهاندا داوەت دەكرێت بۆئەوەی سەرپەرشتی خولەكانی ڕاهێنان بكات و خزمەتە ڕاوێژكارییەكانی پێشكەش بكات. یەكەمین كەس بووە كە لە چیلیدا وانەی تایبەت بە بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەكانی هەستی گوتووەتەوە، چونكە لەوێدا وەك میوانی كۆنگرەیەكی تایبەت پێشوازیی لێكراوە كە جگە لە پیاوانی كار و پاڵێوراوی سەرۆكایەتیی چیلی ئەنجومەنی پیرانی چیلیش تیایدا ئامادەبوون. جۆزیف لە ئەورووپا و ئەمریكای باشوور و باكوور و ئاسیا و نیوزیلەندا سەرپەرشتیی خولەكانی ڕاهێنانی كردووە. هەروەها لەساڵی ١٩٩٦دا لە بەرانبەر كارە ڕاهێنانی و ڕاوێژكارییەكانی خەڵاتی پەیمانگەی نیشتمانیی سەنگافورەی پێ بەخشراوە.

جۆزیف لە ساوپاولۆ، بەرازیل نیشتەجێیە.

دەتوانن بەم ئیمەیلە پەیوەندی لەگەڵ بگرن:

joseph@ lambentdobrasil. com

* لامبێنت دو بەرازیل

جۆزیف ئۆکۆنۆر و ئاندریا لایجیز لامبێنت دو بەرازیل لە ساوپالۆی بەرازیلدا کۆمپانیایەکی تایبەت بە دابینکردنی خزمەتگوزارییەکانی ڕاهێنان و ڕاوێژکاریان دامەزراندووە، بەتایبەت لە بواری بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی، ئەم خزمەتگوزاریەش بۆ تاکەکەسەکان و کۆمپانیاکان دابین دەکرێت.

ئەم کۆمپانیایە کۆمەڵەی بەرازیل بۆ ڕاهێنان و کۆمەڵەی مەکسیکی بۆ ڕاهێنان دایانمەزراندووە.هەروەها چەند خزمەتگوزارییەکی ڕاهێنانیش لە مەملەکەتی یەکگرتوو بەڕێوەدەبات و لە زانکۆی دێربی یەکەم باوەڕنامەی تایبەت بەم شێوازە شیکردنەوەییە بەخشراوە.

بۆ زانیاریی پتر، دەتوانن سەردانی لاپەڕەی ئەلیکترۆنیی www.lamentdobrasil.com بکەن، یانیش بەهۆی ئەم پۆستە ئەلیکترۆنیەوە info@lamentdobrasil.com پەیوەندیی بە کۆمپانیاکەوە بکەن.

کۆمەڵەی نێونەتەوەیی بۆ ڕاهێنان

ئـەم کۆمەڵەیـە لـە کۆمـەڵێك ڕاهێنـەر و پـسپۆڕ و ئـەو کەسـانە پێکهـاتووە کـە باوەڕنامەی بواری ڕاهێنانیان بەدەستهێناوە. ژمارەی ئەو کەسانە دەگاتە ٦٠٠ ڕاهێنەر کە لە ٢٣ دەوڵەتدا بڵاوبوونەتەوە و خەریکی چالاکییەکانن.

ئـەم کۆمەڵەیـە لەلایـەن جۆزیـف ئۆکۆنـۆر و ئانـدریا لایجیـزەوە دامـەزراوە. ئـەم کۆمەڵەیە پابەند و سوورە لەسەر دابینکردنی بەرزترین ئاسـتی ڕاهێنـان و ڕێزگـرتن لـە ئەخلاقیاتی پیشەکە.

بـــۆ زیـــاتر زانیـــاری، دەتـــوانن ســـەردانی لاپـــەڕەی ئـــەلیکترۆنی www.internationalcoodingcommunity.com. بکـەن، یـانیش بـەم ئیمەیلەوە پەیوەندیی بە کۆمەڵەوە بکەن:

info.internationalcoodingcommunity.com.

سەرچاوەکان

پێشەکی

For September ١١th archives, see: www. Nytimes com

* دەروازەی یەکەم

For the phobia pattern see Joseph O Connor (٢٠٠٠) The NLP work Book, Thorosons, ١٠٧.

دەروازەی دووەم

For information on learned helpessness, see c. Peterson , S. Maier,& M.E.P. Seligman(١٩٩٣) Learned Helplessness: A Theory For the Age of personal Control, Oxford University Press.

For a genral consideration of social fears, see Joanna Bourke (٢٠٠٥) Fear: A Cultural History, Virago.

دەروازەی سێیەم

A useful resource for childrens fears is at

, com/disorders/fears. www.childdevelopmentinfo//http: Htm

six Flags Magic Mountain Rollercoaster: parks/ magicmountain/ index.aspwww.sixflags.com/

دەروازەی چوارەم

The Bene Gesserit litany is from Frank Herbert(١٩٧١)Dune, Simon& Schuster>

دەروازەی پێنجەم

T. Cottle(١٩٦٧) " The circles test, an investigation of perception of Temporal relatedness and dominance," Journal of Projective Technique and Personality Assessments, No. ٣١,pp٥٨-٧١. For NLP material PTSD(Post –traumatic stress disorder) see Dr.D muss(١٩٩١) The Trauma Trap, Doubleday: R. Bolstad(٢٠٠٢) RESOLVE: A New Model of Therapy, Crown House.

For more details on stress and Woory from the NLP viewpoint see Joseph O connor & Ian McDermott(١٩٩٧) NLP and Health Thorsons.

دەروازەی شەشەم

The anxiety and panic inter resource:

anxiety/ relax.htmlwww.algy.com/http:/

perceptual positions first came to NLP Through the work of John Grinder & Judith De Lozier (١٩٩٢) Turtles All the Way Down, Grinder De Lozier. Hong Kong Two International Finance Center:

www.skyscraperpicture/٢ifc.htm

دەروازەی حەوتەم

Information on W.H. Auden: www. Audensociety. Org/ forbes Mercer quality www.forbes.com/Forbes magazine : life survey:

www.mercerhr.com/pressrelease/details.jhtml/dynamic idContent/ ١١٢٨٧٦٠

information about Sao Paulo:

http://www.embratur.gov.br/en/cidadel ver.asp?servicold=٦٣&id=٣٨٦

http://anhembi.terra.com.br/turismo/eng/

For ideas on the area of influence and area concern and the link to health, see J. Marx(١٩٨٠)" Coronary artery spasms and heart disease,"Science, No. ٢٠٨, pp١١٢٧-٣٠.

Stress management resources: http:// stress.about.com/cs/relaxation/

دەروازەی هەشتەم

For the an excellent book on time management see Mark Forster(١٩٩٩)

How to Get Everything Done, Hodder and Stoughton.

www.googlewhack.com/Googlewhacking:

Research on happiness, see P. Brickman(١٩٧٥) " Adaptatic determinants of satisfaction with equal or unequal outcotributions in skill and change situations, Journal of Person Social Psychology, No.٣٢, pp ١٩١-٨.

Choice, maximizeers, and satisfiers , see David G. Myers of Hope and Robert E Lane of Yale University, www.sciam.com,Apr

دەروازەی نۆیەم

Perfectionism

To understand cultural differences see Fons Trompenaars Riding the Waves of Culture, Nicholas Brealey Publishing.

For n interesting overview of motivation through achievem

http:// www.cultsock.ndirect.co.uk./MUHome/cshtml/psy/mot

for Maxwells ideas on blame see

http://www.amazon.com/ exec/obidos/ASIN/٠٧٨٥٢٤٣٠ torise-٢٠/

For a great book performance anxiety see Eloise Ristad Soprano on Her Head,Real People Press.

For public speaking and presentation Skils see Joseph O C John Seymour (١٩٩٤) Training with NLP, Thorsons: Robert (٢٠٠٠) Haw to Run Seminars and Workshops, McGraw-H Bradbury(٢٠٠٠) Successful Presentation Skills, Kogan page>

دەروازەی دەیەم

For mettaprgram patterns see Shelle Rose Charvet(١٩٩٧) Change Minds, Kendall- Hunt.

For a mor genral treatment of change see paul Watslawio Change, WW Norton; James Claiborn(١٩٩٨) The Hab Workbook, Simon and Schuster.

A good guide to Brazil:

http:// www. Lonelyplanet.com/destinations/south_america

Jonathan Swift(١٩٩٥)Gullivers Travels, Signet Classic

For coaching in transiton see Joseph OConnor&Anc (٢٠٠٤) Coaching with NLP,Thorsons.

دەروازەی پانزەیەم

For information on the Darwin awards, see .www.darwinawards.com

دەروازەی دوانزەیەم

For the best overview of risk, see Peter L Bernsteinl(١٩٩٦)Against the Gods , John Wiley&Sons.

Daniel Kahneman & Amos Tversky(١٩٩٦) “Choices, Values and frames, “American Psychologist, Vol. ٣٩,No.٤,pp ٣٤٢-٧.

دەروازەی سێزدەیەم

For research on rapport see William Condon (١٩٨٢) “ Cultural Microrhy thms, “ in M Davis (ed) , Interaction Rhythms: periodicity in Communicative Behavior, Human sciences Press : Howard Friedman & Ronald Riggio (١٩٨١) “The effect of transmission of emotion ,” Journal of Nonverbal Behaviour, Vol.٦.

For cross- cultural body language see Desmond Morris (١٩٩٤) Body Talk: A World Guide to Gestures, Jonathon Cape.

For personal safety and danger Signs see Gavin de Becker (١٩٩٧) The Gift of Fear, Little Brown.

دەروازەی چواردەیەم

For metaprgram patterns on trust see Shelle Rose Charvet(١٩٩٧) words that Change Minds, Kendall-Hunt.

For an interesting article on intuition, see

on line/٣٨/ Klein.htmlwww.fastcompany.com/http://

دەروازەی پانزەیەم

The best approach to self-esteem in NLP is Steve Andreas (٢٠٠٢)

Transforming Your Self: Reinventing Who you Want to be , real people Press.

دەروازەی شانزەیەم

For details of the Alexanader technique see

www. Alexandertechnique.com

Society of the teachers of the Alexander technique:

www.stat.org.uk

for witnessing and spirituality see Ken Wiber (١٩٩٨) The Essential Ken Wilber, Shambhala Thomas Leonard&Michael Murphy (١٩٩٥) The Life We are Given, Penguin.

For relaxation resources see Martha Davis(١٩٩٧) The Relaxation and Stress Reduction Workbook, HarperCollins.

For a comprehensive list of relaxation CDs and tapes, see .www.relaxation.clara.nethttp://

دەروازەی حەڤدەیەم

About St. Peters Church,Rome:

http:www.roma٢٠٠٠.it/zschpiet.html

http://www.twenj.com./rometour١.htm

دەروازەی هەژدەیەم

The Hydra; http//www.pantheon.org/articles/h/hydra.html

For an interesting approach to emotional freedom, see Peter Levine (١٩٩٧) Waking the Tiger, North Atlantic Books.

دەروازەی نۆزدەیەم

Read Ken Wilber(١٩٩١) Grace and Grit, Newleaf Publishing.

خۆت لە ترس و نیگەرانیی ژیانی ڕۆژانەت رزگار بکە

(لە ژیانمدا ڕووبەڕووی هەزارەها گرفت بوومەتەوە، زۆربەشیان دەستچنی خەیاڵی خۆم بوون))

مارك تواين

کتێبی خۆت لە ترس رزگار بکە باسی جۆرەها هۆکاری وروژێنەری نیگەرانیی مرۆڤ دەکات، جا مادی بن یانیش کۆمەلایەتی. هەروەها تاوتوێی چەندەها پرس دەکات کەوا ترس دەورووژێنن، وەك وتاربێژی و وانەگوتنەوە و نیگەرانیی بەردەوام لەهەمبەر هەستکردنی کەسی بە ئاسایش و سەقامگیری. ئامانجی سەرەکیی ئەم کتێبە یارمەتیدانی ئێمەیە بۆ رزگاربوون لەو ترسانە لەپێناو ئەوەی بگەینە ئازادیی دەروونی.

ئەم کتێبە چەند ڕێنماییەکی زانستی تیادایە کە پیادەکردنیان زۆر سانایە و زۆربەشیان ئامانجیان ئەوەیە ئەم کارامەییانەی خوارەوە فێری خوێنەر بکەن:

* دیاریکردنی کەسانی جێگەی متمانە و ئەو کەسانەی جێگەی متمانە نین.

* گەشەپێدانی توانای هەستکردن بە ئاسایش لە مەترسیدارترین دۆخەکاندا.

* زاڵبوون بەسەر ئەو ترسە کۆمەلایەتیانەی کە بەسەر ئەم چاخە پڕ لە نیگەرانیەدا زاڵبوون.

* خۆگونجاندن لەگەڵ گۆڕانکارییەکان و نەترسان لە ناڕۆشنیی ئایندە.

* جەختکردنەوە لەسەر ئێستە و هەوڵدان بۆ گەیشتن بە حەسانەوەیەکی تەواوی دەروونی.

خۆت لە ترس رزگار بکە یەکەمین کتێبە کە یارمەتیی منداڵان دەدات بۆ ئەوەی لە ترسەکانی خۆیان دەربازبن، گەورەترین ئامانجیشی ڕێنوێنیکردنیانە بۆ چۆنیەتیی

زاڵبوونیان بەسەر ئەو نیگەرانییە کۆمەڵایەتییەی کە زیاتر لەنێو ژیانی منداڵاندا باوە و بەرزەفتی کردوون.

(ئەم کتێبە ڕێوانێکی سەرکەوتووە کە بۆ چۆنیەتیی ڕزگاربوون لە ترس ڕێنوێنیمان دەکات و لەمیانی ئەو ستراتیژە زانستیانەی باسیکردوون یارمەتیمان دەدات لە ئاڵۆزترین هزر تێبگەین).

چیل ڕۆزچارفیت، ژنە نووسەری کتێبی (ئەو وشانەی بڕیارەکان دەگۆڕن).

جۆزیف ئۆکۆنۆر: یەکێکە لە گرنگترین ڕاوێژکارانی پسپۆڕی بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی. لە سەنگافورەدا مەدالیای پەیمانگەی نیشتمانی بۆ سەرکردایەتی کۆمەڵایەتی وەدەستهێناوە و ماوەی پێنج ساڵ خەریکی یارمەتیدانی مۆزیکژەنان بووە بۆ ئەوەی بەسەر ترسانی سەر تەختەی شانۆدا زاڵبن. ڕاهێنەرێکی کارامەیە و یارمەتیدەرێکی دامەزراندنی کۆمەڵەی جیهانی بۆ ڕاهێنان و ڕێنماییەکان بووە کە ئێستە خۆی سەرۆکایەتی دەکات. ئەم کۆمەڵەیە چەند ڕاوێژکارێکی پسپۆڕی تیادایە و بەگشت جیهاندا بڵاوبوونەتەوە.

لە لەندەن لەدایکبووە، بەڵام لەسەرەتای ساڵی ٢٠٠٢ دا بەمەبەستی کارکردن و سەرپەرشتیکردنی کۆمپانیای لامبێنت دو بەرزایل چووەتە ساوپاولۆی بەرازیل. کۆمپانیای ناوبراو تایبەتە بە خزمەتگوزارییەکانی ڕاوێژکاری و ڕێنمایی. ئۆکۆنۆر شانزە کتێبی نووسیوە و بۆ سەر بیست و پێنج زمان وەرگێڕدراون، یەکێك لە کتێبەکانی (بەرنامەڕێژیی هزری بۆ ئەزموونەکانی هەستی)ە کە زیاتر لە ١٠٠,٠٠٠ دانەی لێ فرۆشراوە.

لە بەرهەکانی وەرگێڕ

١) هەڵبژاردەو ڕاڤەی هەزارو یەك شەو،نووسینی ئیبراهیم ئەقلیدی (لە فارسییەوە) وەرگێڕدراوە.

٢) پەیوەندییەکانی دایك و باوك بەمنداڵەکانیانەوە، نووسینی حیوم جینۆت(لەفارسییەوە) وەرگێڕدراوە.

٣) باوەڕبکە تابینی، نووسینی وین دایر، وەرگێڕان لە فارسییەوە (لەژێر چاپە).

٤) چۆن منداڵەکەت فێری قسەکردن دەکەیت، نووسینی مارگرێت گرین وەرگێڕان لە فارسییەوە، (لەژێرچاپە)

٥) ڕێزمانی فارسی هێشتا چاپ نەکراوە.

٦) هێزی ئیرادە وەرگێڕان لە عەرەبییەوە.

٧) نامەیەك سەبارەت بە حکومەت نووسینی جۆن لۆك ، وەرگێڕان لە عەرەبی و فارسییەوە.

٨) مرۆڤ و ئاکار و کۆمەڵگە نووسینی جۆن کارل فلوجل وەرگێڕان لە عەرەبییەوە.

٩) دەروونناسیی گشتی نووسینی ئەنەس شەکشەك وەرگێڕان لە عەرەبییەوە.

١٠) دەروونددروستی نووسینی مستەفا فەهمی وەرگێڕان لە عەرەبییەوە.

١١) سایکۆلۆژیای کەسێتی لەنێوان بیردۆز و پیادەکردندا. نووسینی مەحمود موحەمەد ئەلزینی.

١٢) سایکۆلۆژیای پەروەردەیی ن/ عەبدولرەحمان عەدەس/ یوسف القتامی وەرگێڕان لە عەرەبییەوە.

١٣) پەروەردەی تایبەت وەرگێڕان لە فارسییەوە.

١٤) پیسبوونی ژینگە گرفتێکی جیهانییە هەڕەشە لە مرۆڤ دەکات. نووسینی دکتۆر عەبدولمنعم بەلبەع وەرگێڕان لە عەرەبییەوە.

١٥) دەروونناسیی کۆمەلآیەتی نووسینی/ دکتۆر خەلیل عەبدولرەحمان معایتە، وەرگێڕان لە عەرەبییەوە.

١٦) شانۆنامەی گەمە لە عەرەبییەوە وەرگێڕدراوە.

١٧) شانۆنامەی ئەی بەرد قسەبکە. نووسینی محێدین زەنگەنە لە عەرەبی وەرگێڕدراوە.

١٨) خۆت لە ترس رزگاربکە، نووسینی جۆزیف ئۆکۆنۆر، وەرگێڕان لە عەرەبییەوە.

مۆبایلی وەرگێڕ: ٠٧٥٠٣١٠٧٩٨٣

ئیمەیل: salah_sana١٩٧٤@yahoo.com

ناوەڕۆك